


Vol-6 Issue-III June-2014 Price-Rs.180.00 AED18.00

 Chef Special

# Special رمضان

پاکستان کا پہلا اور واحد  
Project of All Pakistan Books

Free  
Happilac  
Ramadan  
Calendar  
& PEL  
Prayers  
Booklet



+ رمضان  
ماہنامہ  
جنت کا پرست  
کعبہ

WWW.PAKSOCIETY.COM

Every time you purchase our products

**Kausar** will donate Rs.1 per kg/ltr to



**Shaukat Khanum**

Memorial Cancer Hospital And Research Centre



WWW.PAKSOCIETY.COM  
RSPK.PAKSOCIETY.COM

ONLINE LIBRARY  
FOR PAKISTAN



PAKSOCIETY1



PAKSOCIETY



سحر و افطار میں جام شیریں  
کا ساتھ نیچرل ہے!



Life Like  
Refreshing

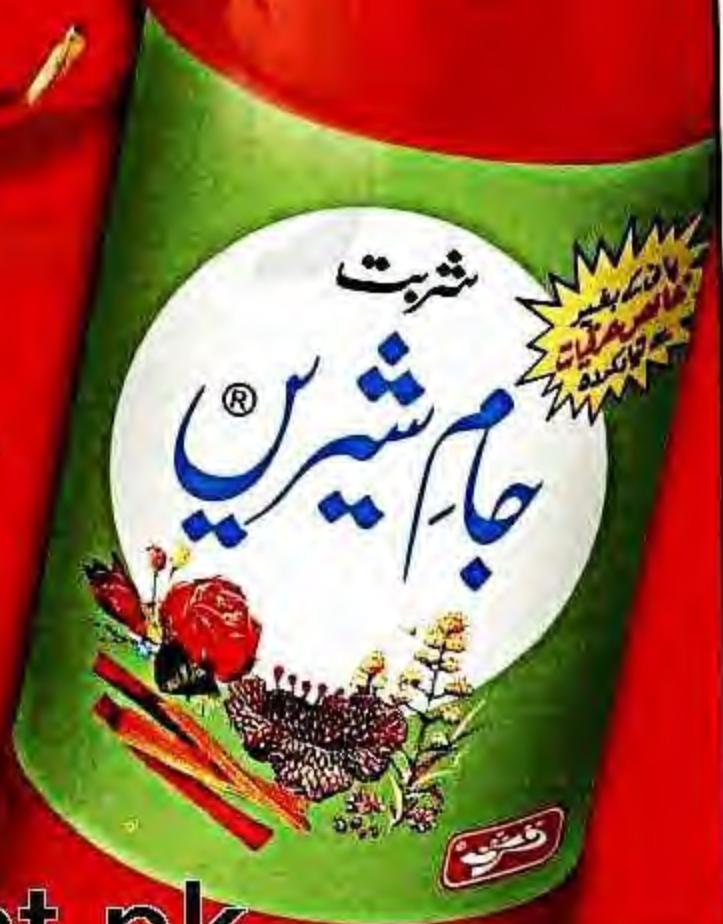
جام شیریں گلاب اور صندل کے 100 فیصد  
خالص عرقیات سے تیار کیا جاتا ہے  
اور اس میں پانی کا ایک قطرہ بھی شامل نہیں۔

60% Market Share  
in the Category | Retail Audit by  
nielsen

www.qarshi.com



facebook.com/qarshiPakistan



Digest.pk

Manhattan Leo Burnett



PAKSOCIETY1



PAKSOCIETY



# گیسٹوفل



گیس، سینے کی جلن اور بد ہضمی کا حل

ٹیبلیٹس اور سیرپ میں دستیاب

قرشی گیسٹوفل 100% قدرتی اور انتہائی مفید جڑی بوٹیوں سے تیار کردہ سیرپ اور ٹیبلیٹس ہیں جو گیس، سینے کی جلن، تیز ابیت اور بد ہضمی کی حالت میں فوری اثر دکھائے اور منوں میں آرام پہنچائے۔

قرشی گیسٹوفل کے فوائد:

- 100 فیصد قدرتی اجزاء سے تیار کردہ قرشی گیسٹوفل فوری اثر دکھا کر منوں میں آرام پہنچاتا ہے۔
- تیز ابیت، گیس، سینے کی جلن اور بد ہضمی میں مفید ہے۔
- معدہ، جگر اور آنتوں کی اصلاح کرتا ہے۔
- بھوک بڑھاتا ہے اور قبض میں بھی مفید ہے۔
- آپ کی صحت اور تندرستی کا ضامن ہے۔



www.facebook.com/QarsiPakistan www.qarsi.com

Digest.pk





Shangrila®

شنگریلا یہاں ہے!  
www.shangrila.com.pk

# شنگریلا اچار چٹخاروں کی بھرمار

تازہ قدرتی اجزاء، معیاری مصالحوں اور صحت بخش  
ویجیٹیبیل آئل سے تیار شنگریلا اچار یعنی چٹخاروں  
کی ایسی بھرمار کہ ہر کھانا بے چٹ پٹا اور مزیدار۔



Digest.pk



## Blending Healthy Taste

for milkshakes, food drinks & cocktails



### True Compact

The KENWOOD blenders bring together a new stylish, compact, space saving design, versatile attachments, and high performance making it an excellent addition to the growing range of new blenders

www.rni.com.pk  
UAN: (021) 111-764-764

Join KENWOOD, PAKISTAN



2  
SPEED



BL380

BL480



**KENWOOD**  
CREATE MORE  
Digest.pk



Wohi  
lazzat ab  
naye andaaz main



**Kashmir**

Since 1962

BANASPATI & COOKING OILS



*Yehi Hai Jeenay Ka Maaza*

**UIL**  
UNITED INDUSTRIES LIMITED

www.uil.com.pk

TEL: 42-111-111-UIL (8-5)

facebook.com/uilkashmir



Digest.pk







بدل ڈالے  
اپنی قسمت



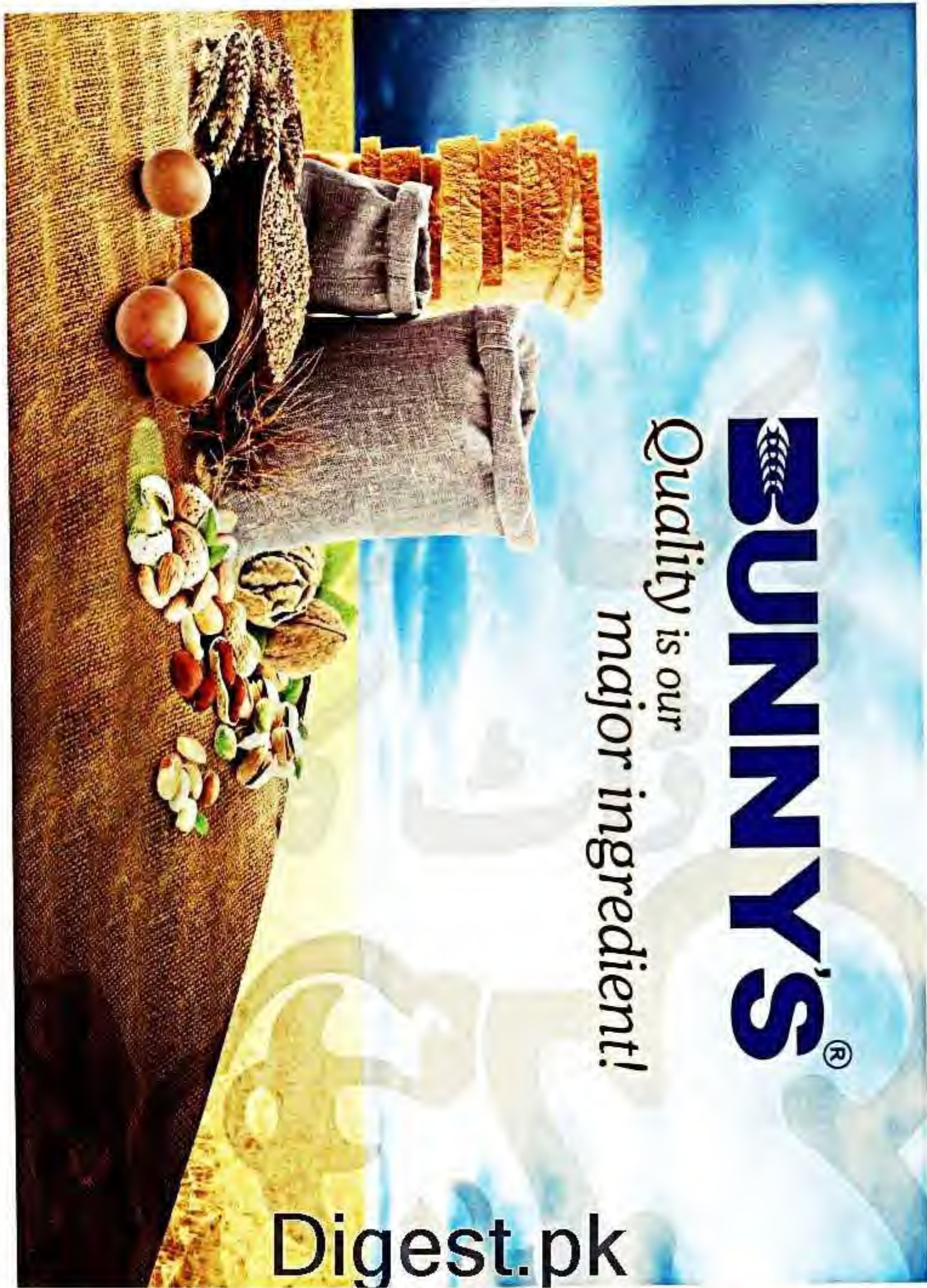
گوری رنگت کے لئے اب دو نہیں صرف ایک!

لیڈز واٹکنگ کریم میں موجود وٹامن B اور لائیو سین دے صرف 5 دن میں گہری رنگت اور داغ  
دھبوں، چھائیوں سے مکمل چھٹکارا۔ رات کو سونے سے پہلے چہرے کو خشک کر لیں اور تھوڑی سی  
مقدار میں لیڈز واٹکنگ کریم چہرے پر لپ کر لیں۔

0321-5510258 رابطہ کیجئے

Digest.pk





**BUNNY'S<sup>®</sup>**

*Quality is our  
major ingredient!*

Digest.pk





وہی مزہ ہر بار

شان نے بدلا ہے اپنا انداز، نئے شوخ رنگوں کے ساتھ

Digest.pk



Inspired by  
Nature!



Website : [www.olor.no](http://www.olor.no) | Follow us on [Facebook](#) /OlorPakistan

Digest.pk

**Olor®**  
Refreshing  
Deo Sprays





کیونکہ خوشیوں کے رنگ دیواروں کے رنگ سے زیادہ قیمتی ہوتے ہیں



COLORS OF HAPPINESS

Digest.pk

www.happilac.com

momentum 360





**Pak** پاکستان

House Hold Appliances

**35%**  
Energy  
Saver



Our Valuable Product Range:

- Cooking Range
- Built in Hob
- Kitchen Hood
- Gas Room Heater
- Gas Stove
- Gas Water Heater
- Electric Water Heater
- Instant Water Heater

[www.heeragas.com](http://www.heeragas.com)

**HEERA GAS INDUSTRY**

Bajwa Road Link G.T. Road Gujranwala Pakistan.  
Tel: +(92 55) 4553933-34 Fax: +(92 55) 4273935  
E-mail: [heeragas@yahoo.com](mailto:heeragas@yahoo.com) | [heeragas.com](http://heeragas.com)



Digest.pk



60 Years **Majestic** Trust With Improved Quality ...

# CHEF

THE SECRET BEHIND FAST COOKING



## Digest.pk



AVAILABLE AT ALL LEADING STORES



Raja Sahib  
SHOPPING MALL

Hyperstar

**METRO**

HKB

60 years of Experience  
1952-2012

Pakistan Standards  
PS 1000-1981



C.C.FACTORIES (WZO) (PVT) LTD. G.I.ROAD, WAZIRABAD-PAKISTAN.

Tel: +92 - 55 - 6601205, 6601305, Fax: +92 - 55 - 6600028

E-mail : info@majesticchef.com Web : www.majesticchef.com



# شیف

Vol-6 Issue-III June 2014

## کچھ کہنا ہے آپ سے!

فضیلت کے دنوں اور عبادت کی راتوں سے منور ماہ رمضان کی آمد آ رہی ہے۔ گوکہ گزشتہ کچھ سالوں سے رمضان المبارک موسم گرما میں آ رہا ہے لیکن گرمی کی شدت کے باوجود بھی اہل ایمان کے شوق عبادت میں کوئی فرق نہیں آیا اور سچے، پورے، جوان سب پورے اجتماع سے روزے پورے کرنے کی سعادت حاصل کرنا چاہتے ہیں۔ رمضان انگریز اور موسم گرما کے حوالے سے خصوصی مضامین میگزین میں شامل اشاعت ہیں جن میں روزہ آسان بنانے کے لیے پیاس کم کرنے کی تدابیر بطور خاص دی گئی ہیں۔ ایسی غذاؤں اور مشروبات بارے بتایا گیا ہے جو گرمی اور پیاس کا بہترین تونر ہیں۔

رمضان المبارک میں بچوں کا روزہ رکھنے کا شوق بھی دیدنی ہوتا ہے۔ بچوں کی تربیت اور ان میں اچھی عادات پیدا کرنے کے لیے رمضان المبارک بہترین موقع ہے۔ بچوں کو روزہ کی فرضیت سمجھائیں اور سحر و افطار کی تیاریوں میں اپنے ساتھ شامل رکھیں۔ بچوں کے روزوں سے متعلق مضمون بھی آپ کے لیے مفید ثابت ہوگا۔ رمضان المبارک کا ذکر مجبور کے بغیر ادھر رہا ہے۔ مجبور کی غذا انی اہمیت اور ایسی فوائد کے پیش نظر نہ صرف رمضان میں بلکہ سارا سال اس کا معتدل استعمال فائدہ مند ہے۔ مجبور کے فوائد پر مشتمل مضمون بھی میگزین کا حصہ ہے۔

زکوٰۃ کی ادائیگی رمضان المبارک کا خاصہ ہے۔ اللہ یہ ہے کہ بہت سے لوگ اس کی ادائیگی میں کوتاہی رہتے اور کسی نہ کسی طرح اسے مؤخر کرتے ہیں۔ قرآن پاک میں متعدد مقامات پر زکوٰۃ کا ذکر نماز کے ساتھ کیا گیا ہے جس سے اس کی اہمیت واضح ہو جاتی ہے۔ اس رمضان میں دیگر فرائض کے ساتھ ساتھ زکوٰۃ کی ادائیگی بھی یقینی بنائیں تاکہ خداوند کریم کے غضب سے بچ سکیں۔ رمضان المبارک میں روزے کی حالت میں عیش آنے والے ایسی مسائل کے حل کے لیے حکیم آغا کے مفید مشوروں کا مطالعہ ضرور کریں۔

موسم گرما اور ماہ رمضان میں جلد خصوصی حفاظت کی منتقاضی ہوتی ہے۔ تروتازہ اور صاف شفاف جلد کے لیے آسان گھریلو نسخے میگزین میں شامل ہیں۔ ساتھ ہی ساتھ گھر کے کچن میں موجود اشیاء سے کاسٹیکس کی تیاری کی ترکیب بھی آپ کی چٹ کا ذریعہ ہیں۔ میڈیٹر مین کو زین کا شمار دنیا کی بہترین اور خوش ذائقہ کھانوں میں ہوتا ہے۔ اس کی خصوصیات اور استعمال اجزاء پر مشتمل آرٹیکل بھی آپ کی دلچسپی کا مرکز رہے گا۔

Exclusive interview میں اس بار صدیقی اوارڈ یافتہ قاری سید صداقت علی صاحب سے کی گئی گفتگو آپ کی دینی و دنیاوی رہنمائی کا باعث رہے گی۔ اس شمارے کی سب سے خاص بات اس میں شامل کھٹی مٹھی، جنکین اور طرح طرح کی رہنمائی جو ہمارے گھر کی ایک پھرئس نے رمضان اور موسم گرما کے مزاج کے مطابق آپ کے لیے منتخب کی ہیں۔ آپ کی سحر اور افطار کو مزید خاص بنانے کے لیے صحت و ذائقے سے بھرپور دیکھان بطور خاص میگزین کا حصہ ہیں۔ ذمیت پلان پر مل بھرا خواتین کے لیے کمیکوز پر مشتمل رہنمائی بھی شامل کی گئی ہیں۔ رمضان کے فضائل اور خصوصی دعاؤں پر مشتمل دو Booklets اور رمضان کیلنڈر بھی بالکل فری میگزین کے ساتھ میسر ہیں۔

قارئین! رمضان انگریز رحمت و مغفرت اور جنہم کی آگ سے نجات کا مہینا ہے۔ فیوض و برکات سے بھرپور اس مہینے سے زیادہ سے زیادہ مستفیض ہونے کی کوشش کریں۔ ملک و ملت اور امت مسلمہ کے لیے بطور خاص دعا گو رہیں۔ اللہ تعالیٰ ہمیں اس بابرکت مہینے کی رحمتیں سنبھالنے کی توفیق عطا فرمائے، آمین۔

عطیہ عباس

منتجک ایڈیٹر : عدیل نیاز  
ایڈیٹر : فواز نیاز  
سینئر ایڈیٹر : شازیہ فواز  
چیف آپریٹنگ آفیسر : میاں عثمان سعید  
ایگزیکٹو ایڈیٹر : عطیہ عباس  
اسسٹنٹ ایڈیٹر : محمد اقبال قریشی  
میگزین کوآرڈینیٹر : جواہر سیف  
گرافک ڈیزائنر : محمد قیصر  
فوٹو گرافر : فیصل امیر علی  
کمپوزر : انیسلاظہر  
پروڈکشن ڈیپارٹمنٹ : شاہد و شفیق

پریسٹور : شرکت پرنٹنگ پریس لاہور  
قانونی مشیر : چوہدری ریاض اختر  
مارکیٹنگ مینیجرز : عروج نفیس : 0320-7755128  
جاوید اقبال : 0320-7755129  
حننا شفیق : 0320-7755130  
محمد یونس ملک : 0320-7755131  
محمد رمضان : 0320-7755122

ناشر : نبیل نیاز  
میگزین آفس : 121-ڈی، گلبرگ II، لاہور  
042-35754518, 35754519  
کراچی آفس : 19 سی، مین سائڈ تھ پارک ایونیو میوزیئم فلور  
فیڈرل ایکسپریس ڈیفنشن، کراچی  
021-35383410

ڈسٹری بیوٹرز : لاہور : 042-37220879  
سنگھان نیوز ایجنسی : 0300-4009578  
کراچی : 021-32785086  
گلستان نیوز ایجنسی : 021-32733755  
0300-2680248  
051-5774682  
0333-5205014  
091-2213525  
راولپنڈی : اشرف بک ایجنسی : 022-2780128  
0322-3481676  
پشاور : ذریعہ خان نیوز ایجنسی : 0333-8421027  
053-3521020  
حیدرآباد : مہران نیوز ایجنسی : 081-2826741  
گجرات : خالد بک اسٹال  
کوئٹہ : انصاری بک اسٹال



Chief Special  
chefspecial@jbdpress.com  
For free delivery anywhere in Pakistan  
please contact: info@jbdpress.com

www.jbdpress.com

Free Delivery

## ANNUAL Subscription

Subscribe for 12 months (12 issues) @ Rs: 1980/- (Including Courier service)

Coupon No. \_\_\_\_\_ Expiry \_\_\_\_\_ Signature \_\_\_\_\_

Name (Mr/Mrs/Ms) \_\_\_\_\_

Address \_\_\_\_\_

Digest.pk



Subscriptions should be made preferably through Money Order, Demand Draft or Pay Order. Only Pakistani Rupees are accepted.

Money Order, Demand Draft or Pay Order should be mailed to:  
Circulation Manager  
Chief Special  
121-D, Gulberg II, Lahore Pakistan  
Ph: 042-35754518, 35754519

For Bank Transfer:  
Account Title: Chief Special  
Account # 1787-79000826-03  
Habib Bank  
Riwaz Garden Branch, Lahore Pakistan



**ULTRA!**



Go Natural.co.uk

**موٹاپے سے نجات**  
وزن میں 1 کلو فی ہفتہ تک کمی

**Only Rs. 460/-**  
**30 TABLETS PACK**



100 Tablets Economy Pack: Rs.1230/-

**Awami Laboratories** For Trade Enquiries: Email: [info@awami.com](mailto:info@awami.com) Phone: 042-37415954, Fax: 042-37463991

**Helpline: 0300 8455517**

AVAILABLE AT:  
**CLINIX**  **کلینیکس**  
The Medicine Superstore

LAHORE (FREE HOME DELIVERY): 042-37410654, 0300-845511  
0345-8440855 GILIRANWALA Baluch 0300-7424890 HANGU/0333-  
03005683712 JHANG 7621631 KARACHI 02844917, 30243584 KOHAT  
03002257705 NOWSHEHRA 0300-5561388 PESHAWAR Sender 030-  
Kandi 03008-7854507, Sargodha 03423330066 RAINAL PINDI 030-



FAZAL DIN S 24



CS Pharma Group

**24** MAHMOOD  
HOURS PHARMACY

390 DI-KHAN 03440308281 FAISALABAD  
MILTAN 0333-8062400 MUZAFARGARH  
721438, 03460364485 MUZAFARABAD  
56821 Nriakmand 0300-8196042 QUETTA  
56821 TORATEKSHOH 0300-5516675

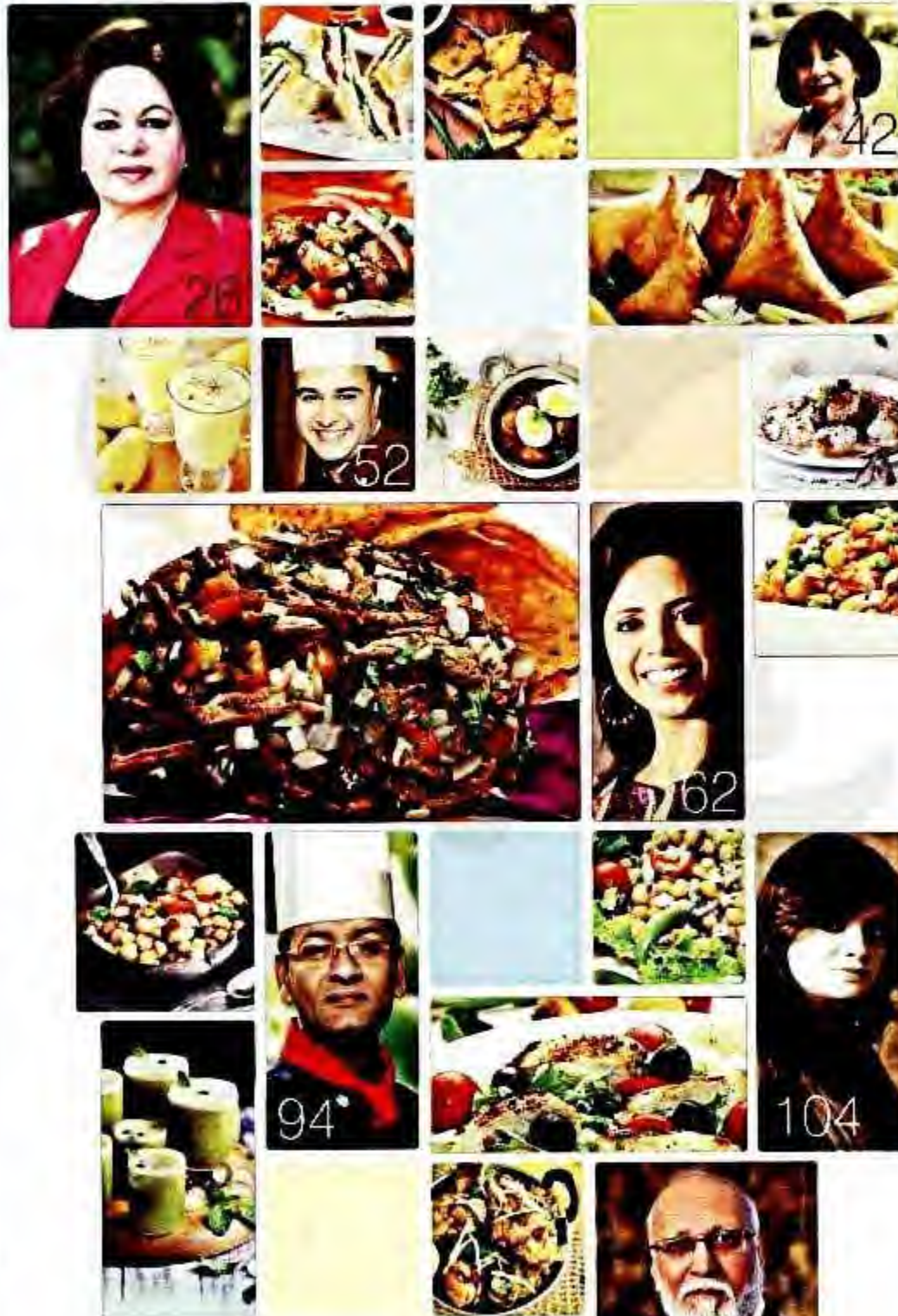
# Digest





# فہرست

Vol-6 Issue-III June 2014



اداریہ	16
رمضان المبارک اور حقوق العباد	20
حکیم آغا کے مفید مشورے	74
نکودہ	76
کجور مت کا پھل	78
رمضان بنائیں آسان	80
بچوں کا رمضان	82
Mediterranean Food	84
Kitchen Cosmetics	86
Father's Day Messages	88
معاہدات رسول ﷺ	90

”باتوں سے خوشبو آئے“  
قاری سید صداقت علی 122

## MONTHLY HOROSCOPE

مئی جون	124
نمبر کارڈز جون 2014ء	126

## Fashion & Showbiz

فیشن شوٹ	128
Movie Club	134

## Recipes

Diet with Delight	22
Iftar Special	42
Sehr Special	52
Iftar Dinner	114

Digest.pk



## دی ہوم ریستورنٹ

Issue No. 1

20  
RecipesCooking with  
Easy Steps

## اچاری میکرونی



۳۔ اب اس میں دی ہوم بری مرچ ڈال کر 5 منٹ تک تیز آگ پر پکائیں۔ اسکے بعد اس کو اتار کر گرم پاستا کے ساتھ پیش کریں۔  
نوٹ: بکرے کے گوشت کے ساتھ 3 کپ پانی ڈال کر 40 منٹ تک یا گوشت کے گھسنے تک پکائیں۔ (اسٹیپ نمبر 3)

۱۔ بیک پارلر میکرونی کو نمک ملے ابلتے پانی میں پانچ سے سات منٹ تک اتنا ابالیں کہ اس میں ایک کئی رو جائے۔ چھلنی سے گرم پانی گرا کر ٹھنڈا پانی گزاریں اور ایک کھانے کا چمچ تیل ملا کر ایک طرف رکھ دیں۔

۲۔ ایک فرائی پین میں باقی تیل ڈال کر گرم کریں پھر اس میں پیاز، لہسن اور ادھرک ایک ساتھ ڈال کر ایک منٹ تک فرائی کریں۔

۳۔ اب اس میں چکن اور اچاری مصالحہ کا ساٹھے ڈال دیں اور مزید ایک منٹ تک فرائی کریں۔ اسکے بعد اس میں ایک کپ پانی ڈال کر ابال آنے تک پکائیں۔ اسکے بعد مزید 5 منٹ تک پکائیں۔



## شاہنگ لسٹ

300 گرام	پانی بھر دی
01 لیٹر	چائے کی
01 کھانے کا	لہسن وٹ
01 کھانے کا	ادھرک
01 کھانے کا	دلی
08 کھانے کی	کونک
04 کھانے کی	برقی مرچ
01 کھانے کی	تک
01 کھانے کی	ایک اور ادھرک

## کتنا پاستا پکائیں؟

اگر آپ پاستا کو شیش کے طور پر پیش کر رہے ہیں تو ہر فرد کے لئے 4 اینڈ (یعنی آدھا کپ) پکائی پاستا کا حساب رکھیں۔

اپنے پاستا سے حلقہ ہاؤس کو consumers@bakeparlor.com پر بھیجیں۔ آپ کا سوال

## موسم کے مزے

موسم گرما کا سب سے انمول تحفہ آم۔ بچوں کا بادشاہ، یہ بہترین وٹامن اور منرلز کا خزانہ بھی ہے۔ پیش ہے موسم کے اس پھل کا مزہ اڑانے کی ایک نئی ترکیب۔ چکن اور پاستا کری می میگو ساس کے ساتھ۔ ایک بڑے برتن میں نمک ملا پانی ابال کر ایک کپ پینی پاستا ابال لیں۔ آدھا کپ اٹلی ہوئی چکن فرائی پین میں تھوڑے سے آئل میں لیں، ایک لہسن، ایک بری پیاز اور ایک آم کو فرائی پین میں کس کریں۔ 5 منٹ پکا کر اُبلایا ہوا پاستا اور پاؤ کپ بالائی ملائیں۔ ٹھنڈا ہونے کے بعد برائے سائڈ لائن پیش کریں۔



Digest.pk





# رمضان المبارک اور حقوق العباد

دل کی گہرائیوں سے نیکی روحانی گفتگو

ہیں، ماسنے والوں پر بھی اور نہ ماننے والوں پر بھی۔ وہ بغیر یہ دیکھئے دیتا ہے کہ کون مومن ہے، کون مشرک ہے۔ وہ تمام لوگوں کی حاجت روائی فرماتا ہے۔ چونکہ وہ بغیر دیکھے اور بغیر تفریق کے عطا فرماتا ہے یوں وہ رحمن ہے۔ رحمن ہونا اسی کو مراد ہے لیکن آخرت میں دو رحیم ہوگا۔ وہاں وہ ہر آدمی کے نامہ اعمال کو ناپ تول کر اس کے مطابق اپنی رحمتوں کی بارش کرے گا۔ اسی طرح حالات بھی اللہ کی صفت ہے۔ اگر ہم اپنے دوستوں اور دشمنوں بالخصوص مخالفین کے لیے اپنا ہاتھ کھلا رکھیں اور اللہ کے عطا کردہ رزق میں سے ایک حصہ اللہ کے بندوں کے لیے کھول دیں تو یہ اللہ کی سنت پر عمل ہوگا۔ ماہ رمضان کا جو عشرہ جہنم سے رہائی کا ہے اس میں ہم نے کسی صاحبِ ضم سے جہنم کی آزادی کا کوئی وظیفہ پوچھ لیا اور سارا سال اعمال کی اصلاح پر توجہ دی تو ہم بڑی اہم بات اپنے میں بھول گئے۔ شہید کا رتبہ بہت بلند ہے۔ جو لوگ رب کی راہ میں مارے جاتے ہیں رب نے انھیں زندہ قرار دیا اور یہ بھی فرمایا کہ وہ اپنے رب کا دیا ہوا رزق کھاتے ہیں اور مزید یہ کہ شہید بغیر حساب کتاب کے جنت میں داخل کر دیا جائے گا لیکن ایک مقام ایسا ہے جہاں شہید بھی جنت میں نہیں جاسکتا تا وقتیکہ اگر اس نے کسی کا قرض ادا کرنا ہے تو وہ قرض ادا نہ کر دے۔ اگر ہم سوچ لیں کہ شہید جس کا مقام اتنا بلند ہے کہ

وہائف اور تسبیحات سے مشکلک ہے۔ جس طرح دنیاوی زندگی میں ہم shortcut کی تلاش میں رہتے ہیں، ہم نے مذہب میں بھی ایک shortcut یہ ڈھونڈا کہ ایسی نمازوں کی تلاش کی جائے جس میں ایک نماز کا ثواب ہزار نمازوں کے برابر ہو۔ یہاں ہزار نمازیں پڑھنے کے ہم ایک ہی نماز پڑھ کر جنت حاصل کر لیں۔ ہمارے ذہن سے ایک چیز بھڑکی کہ اگر ہمیں ہم نے اللہ کے بندوں کو ناراض کیا تو پھر ہماری عبادات، مغفرت اور جنت کے حصول میں کام نہیں آئیں گی۔ اب اگر میں احکاف میں بیٹھتا ہوں لیکن صورت حال یہ ہے کہ میں نے اپنے پڑوسی کو ناراض کر رکھا ہے، اس کی کسی بات یا خطا کو برداشت نہیں کرتا یا میری حرکتوں کی وجہ سے میرا پڑوسی مجھ سے خوش نہیں ہے تو میں یہ توقع کیسے رکھوں گا کہ مجھے دورانِ احکاف نعمتوں اور رحمتوں سے واسطہ پڑ جائے گا؟ سوال چونکہ یہ ہے کہ ہم دورانِ احکاف اللہ کی رحمتوں سے زیادہ سے زیادہ کس طرح مستفیض ہو سکتے ہیں؟ اس کا طریقہ تو میں نے بتا دیا اور جہاں تک تعلق ہے احکاف کے حوالے سے خاص عمل کا تو احکاف میں جہنم کی تیاری پورا سال کیجیے۔ عید کی شام سے لے کر آج کے احکاف کے آئے تک مذکورہ عمل کرتے جائیے۔ اللہ کے بندوں کے لیے بہت مہربان ہو جائیے۔

سوال: کیا نماز تراویح تہائی میں بغیر جماعت کے بھی ادا کی جاسکتی ہے؟

جواب: آپ عینکے فرض نماز مسجد میں یا جماعت، سنتیں اور واجبہ قواعد گھر میں ادا کرتے۔ اس عرب پر ہمارے ہاں کچھ لوگ اعتراض کرتے ہیں کہ وہ مکمل نماز نہیں پڑھتے۔ گمان غالب یہی ہے کہ وہ آپ عینکے کی سنت کی پیروی میں صرف فرض نماز مسجد میں اور باقی نماز گھر پر ادا کرتے ہیں۔ میری سمجھ تو یہ ہے کہ انسان اپنی نقلی عبادت کو جتنا چھپا کر کرے اتنا ہی بڑھ ہے، کیوں کہ ایسی پوشیدہ عبادت زیادہ رنگ لاتی ہے۔ نقلی عبادت کے اظہار سے انسان میں تکبر کا خدشہ بڑھ جاتا ہے۔ اللہ تعالیٰ نے قرآن پاک کی حفاظت کا ذمہ لے رکھا ہے۔ قرآن پاک کی حفاظت کا ایک طریقہ نماز تراویح کا قیام ہے جس میں ہر ماہ رمضان میں حفاظ کرام قرآن پاک کی تلاوت کرتے ہیں۔ حفاظ صاحب کی قرأت سن کر مقتدیوں کو قرآن پاک کی تلاوت کے دوران کی جانے والی اپنی غلطیوں کا احساس ہو جاتا ہے اور یوں وہ ان غلطیوں کی اصلاح کر لیتے ہیں۔ حافظ قرآن نہ ہونے کی وجہ سے گھر میں تہائی میں نماز تراویح ادا کرنا شاید ہر ایک کے لیے ممکن نہ ہو اس لیے مساجد میں اس کا اجتماع کیا جاتا ہے۔ البتہ تہائی میں بغیر جماعت کے بھی

قرآن پاک کی حفاظت کا ایک طریقہ نماز تراویح کا قیام ہے جس میں ہر ماہ رمضان میں حفاظ کرام قرآن پاک کی تلاوت کرتے ہیں

قرآن میں اس کا ذکر آیا لیکن ایک چیز یعنی قرض کی عدم ادائیگی اس کے اور جنت کے درمیان رکاوٹ ہے۔ اس سے حقوق العباد کی اہمیت کا اندازہ ہو جاتا ہے۔ لہذا اللہ کی رضا اور خوشنودی حاصل کرنے کے لیے ہمیں اس بات پر زور دینا چاہیے کہ فرض عبادت کے ساتھ ساتھ ہم حقوق العباد کی ادائیگی کا بالخصوص اہتمام کریں اور ڈھائی کی ان حقوق العباد کی ادائیگی کے مسئلہ میں اللہ تعالیٰ ہم پر رحم فرماوے اور حقوق اللہ کی ادائیگی میں جو کوتاہی ہم سے ہوگئی ہے وہ معاف فرماوے۔ اگر آپ سمجھتے ہیں کہ اس بات میں کوئی حرج ہے تو اس پر عمل کر دیکھیے۔ جاری دنیاوی زندگی آسان ہو جائے گی۔

ورگزر اور غلو کی خصوصیات پر عمل پیرا ہو جائیے۔ احکاف میں رحمتیں سمیٹ کر یہی خاص عمل ہے۔

سوال: جہنم سے آزادی والے عشرہ سے زیادہ فائدہ کس طرح سمیٹا جاسکتا ہے؟

جواب: جہنم سے آزادی کا آسان نسخہ یہ ہے کہ اللہ کو راضی کر لیا جائے، اس کی خوشنودی حاصل کر لی جائے۔ اللہ کی رضا اور خوشنودی اس وقت حاصل ہوگی جب ہم اللہ کی سنت پر عمل کرنا شروع کر دیں۔ اب اللہ کی سنت کیا ہے؟ اللہ سب سے بڑا معاف کرنے والا ہے۔ سو ہم اپنے بھائیوں کے بڑے سے بڑے قصور کو معاف کر دیا کریں۔ اللہ اس جہان میں رحمت ہے۔ وہ بغیر کسی تفریق کے اپنے تمام بندوں کو عطا فرماتا ہے۔ اس کی رحمتیں اپنے تمام بندوں پر یکساں نازل ہوتی

نماز تراویح ادا کر سکتے ہیں۔

سوال: ہم دورانِ احکاف اللہ کی رحمتوں اور نعمتوں سے زیادہ سے زیادہ کس طرح مستفیض ہو سکتے ہیں؟

جواب: جب تک ہم حقوق العباد صحیح طریقے سے ادا نہ کریں، حقوق اللہ ادا ہوئی نہیں سکتے۔ ہمارے معاشرے میں حقوق اللہ پر زیادہ زور دیا جاتا ہے۔ یوں اسلام کے بارے میں ایک تصور یہ پیدا ہو گیا کہ اسلام عبادات کا مجموعہ ہے اور اگر عبادت کر لی جائے تو ہماری دنیا بھی سنو جائے گی اور آخرت بھی بہتر ہو جائے گی۔ یہی تاثر آہستہ آہستہ وقت اور حالات کی مجبوریوں کے تحت ہمیں وہاں لے آیا ہے جہاں ہم میں سے لوگوں کی اکثریت نے یہ سمجھا کہ ہماری تمام مشکلات اور مسائل کا حل اور آخرت میں مغفرت اور جنت کا حصول شاید



Digest.pk





Brands  
of the year  
Award  
IT'S ALL ABOUT CHAMPIONS



# Ramadan Mubarak



**NOVA** ... *The Wise Choice*  
A vast range of glasses, goblets, colored goblets and jugs.  
*Digest.pk*

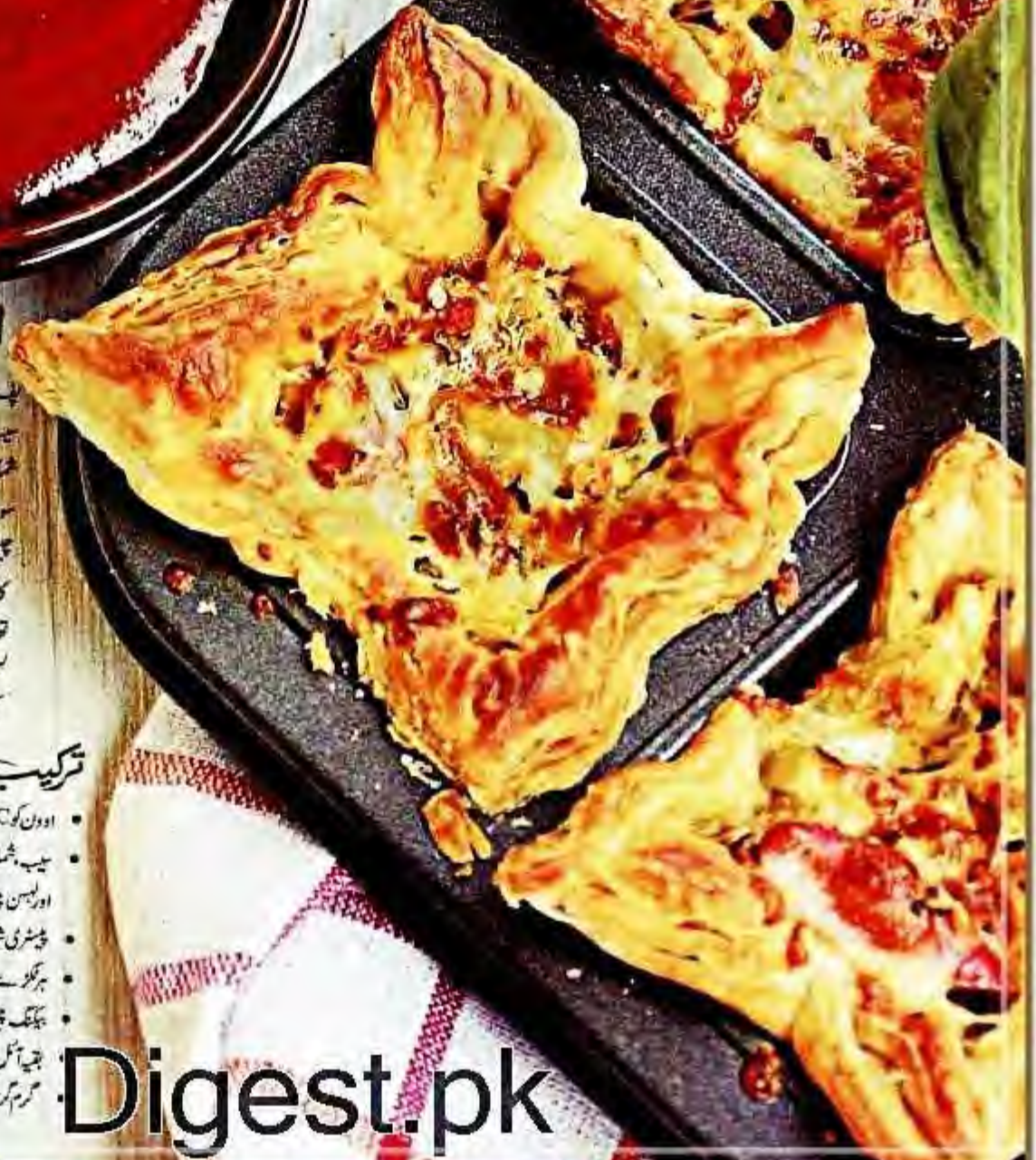


# Diet with Delight

Iftar Special

## گرین اپیل پیسٹری

کیلوریز : 478  
تیاری کا وقت : 25 منٹ  
سرونگ : 2



### اجزاء

کیلوریز		
150	100 گرام	پلہ پیسٹری شیٹ
52	1 عدد (ہلکا)	سیب (ہرا)
7	1 عدد (ہلکا)	شکر مرچ
11	2 کھانے کے چمچ	سویت کارن
5	1/2 کھانے کا چمچ	چھنی پاؤڈر
0	حسب ذائقہ	کالی مرچ پاؤڈر
3	1/2 چائے کا چمچ	قائم
2	1/2 چائے کا چمچ	لہسن پیسٹ
248	2 کھانے کے چمچ	کیٹولا آئل

### ترکیب

- اوون کو 200°C پر گرم کر لیں۔
- سیب، شکر مرچ، سویت کارن، کالی مرچ پاؤڈر، چھنی، قائم اور لہسن پیسٹ کس کر لیں۔
- پیسٹری شیٹ کو ریل کر 5-4 انچ کے ٹکڑوں میں کاٹ لیں۔
- ہر ٹکڑے کے درمیان میں سیب، الیکٹرک گیس اور سائینڈ سے فیلڈ کریں۔
- ہلکے چم کو تھوڑے سے آئل سے برش کر کے اس میں تیار پیسٹریز رکھیں۔
- بجیہ آئل سے برش کریں اور 15-20 منٹ کے لیے بیک کر لیں۔
- گرم گرم سرو کریں۔

Digest.pk



# VINCÉ Sun Care

UVA & UVB Protector SPF 50 & 75

A Feather Light Formula. No Sticky Feel



# VINCÉ

Beautiful Skin Matters

[www.vincecare.com](http://www.vincecare.com)

## Digest.pk

For Trade Quotation: 0300-512-4077, 0300-888-7354





## لیمن اینٹنٹ ڈرنک

کیلو ریڈ : 144  
سرونگ : 1  
تیاری کا وقت : 10 منٹ

### اجزاء

کیلو ریڈ : 6  
لیمنوں کا رس : 2 کھانے کے کچے  
پودینہ (پتے) : 1 کھانے کا کچھ (میں میں)  
برف (مٹی) : حسب ضرورت  
پائین اپیل جوس : 1 کپ  
پانی (مٹھا) : 1 کپ  
نمک : 2 چمکی  
بھین : 3 کھانے کا کچھ

### ترکیب

- پائین اپیل جوس میں پانی مکس کریں۔
- برف کے علاوہ تمام اجزاء ڈال کر بلینڈ کریں۔
- سرونگ گلاس میں نکال کر برف ڈالیں اور پوسینے کے پتوں سے سجا کر سرو کریں۔



Iftar Special

## سینکی چاٹ

کیلو ریڈ : 103  
تیاری کا وقت : 10 منٹ  
سرونگ : 2

### اجزاء

کیلو ریڈ : 95  
کالے پنے : 1/2 کپ (الے ہوئے)  
بیاز (چنے) : 1/4 کپ  
نماٹر : 6  
لیمن جوس : 2 کھانے کے کچے  
برادھنیا (چنے) : 1 کھانے کا کچھ  
زیرہ پاؤڈر : 2 چمکی  
نمک : حسب ذائقہ  
اچھڑ پاؤڈر : 1 چمکی  
چاٹ مصالحہ : 1/4 کھانے کا کچھ

### ترکیب

- پاول میں پنے، بیاز، نماٹر اور لیمن جوس مکس کریں۔
- اس زیرہ پاؤڈر، چاٹ مصالحہ، نمک، اچھڑ پاؤڈر اور برادھنیا شامل کر کے مکس کریں۔
- قریشی سرو کریں۔



## اچاری ترکا

کیلو ریڈ : 323  
سرونگ : 2  
تیاری کا وقت : 25 منٹ

### اجزاء

کیلو ریڈ : 146  
کھانج چیز : 150 گرام (کھینچا)  
دہی (بھڑا ہائی کے) : 1/2 کپ  
چیری ٹماٹو : 4-6 عدد  
بیاز : 1  
کیو لا آٹل : 1 کھانے کا کچھ  
نمک، کالی مرچ پاؤڈر : حسب ذائقہ  
کٹی سرخ مرچ : 1 کھانے کا کچھ  
برادھنیا (چنے) : 1 کھانے کا کچھ

### ترکیب

- دہی میں نمک، کالی مرچ پاؤڈر اور سرخ مرچ مکس کر لیں۔
- اب چیز شامل کر کے 10 منٹ کے لیے پزار بنے دیں۔
- وڈن اسکورڈر میں غیر کیو لا، چیری ٹماٹو اور بیاز کے سلائس پرو لیں۔
- پھر آٹل سے برش کر کے گرل کر لیں۔
- برادھنیا چھڑک کر سرو کریں۔



Digest.pk



**Borjan**

FASHION FORWARD



**SALE**

[www.borjan.com.pk](http://www.borjan.com.pk)

Digest.pk

Join us on  





کوئٹہ



## اسپاؤسی چکن کلب سینڈوچ

اجنل

- 3 سلاش (بھن کر کڑھ کر لیں) :
- 1 عدد (فرانی کر لیں) :
- 1 عدد (سلاش کر لیں) :
- چند عدد :
- 1 سلاش :
- 1 سلاش :
- 1 کھانے کا کچ :
- 1 کھانے کا کچ :
- 3 کھانے کے کچ :
- 1 چائے کا کچ :
- 1 چائے کا کچ :
- حسب ضرورت :

- برغ
- انڈا
- لٹا
- سلاش
- بون لیس چکن بریسٹ
- چیز
- کھانا
- لیون کارس
- ماونیز
- سویا سوس
- لہسن اورک پیسٹ
- آئل

### ترکیب

- چکن کو کھانا مصالحہ، لیون کارس، سویا سوس اور لہسن اورک پیسٹ لگا کر 2-3 گھنٹے کے لیے رکھ دیں۔
- اب گرم آئل میں فرانی کر لیں۔
- پہلے **DAWN** سلاش پر مایونیز لگا کر چکن اور چیز رکھیں پھر سلاش پتارکھ کر دوسرا **DAWN** سلاش رکھیں۔
- اب اس پر مایونیز، ٹماٹر اور سلاش پتے کی تیل لگا کر انڈا رکھیں۔
- آخر میں مایونیز لگا کر تیسرا **DAWN** سلاش رکھ دیں۔
- کٹ کر سرو کر دیں۔



IT'S IN OUR NATURE  
TO BE FRIENDLY  
Digest.pk







Fresh from the fields!

Unbelievably fresh, unspeakably delicious. A bread baked so perfectly that it's sure to give your day a lift and bring a smile on your face!



Digest.pk

www.dawnbread.com twitter.com/dawnbread Like us on f





کوکب

سلاڈ چا



نگلش برگر



ترکیب

- برگرین پر پھین لگا کر فوسٹ کر لیں
- گرم آئل میں (۱) نگلش برائی کر کے سلاڈز میں کاٹ لیں۔
- ایک بن پر سلاڈ چا رکھ کر اوپر مایو نیوز ڈالیں۔
- پھر (۲) نگلش کے سلاڈز رکھ کر دوسرا بن رکھ دیں۔
- بقیہ نگلش کے ساتھ سرور کریں۔

اجز

- 2 عدد
- 1/2 پیکٹ
- 2-3 عدد
- 3 کھانے کے چم
- 1 چائے کا چم
- فراٹنگ کے لیے
- برگرین
- نگلش
- سلاڈ چا
- مایو نیوز
- پھین
- آئل



Digest.pk





**DAWN**  
Foods

**ZOO WOO**  
Chicken Nuggets!

Let the  
Foodventure begin!



**Trumpy**

is very humble and polite but strong and very powerful. He likes to help his friends when they get into trouble. He always eats healthy food.

**Spotty**

very intelligent, fun loving and loveable. He likes to help his friends when they get into trouble. He always eats healthy food.

**Lanny**

is energetic and brave. He is naughty and likes to have adventurous fun. His courage speaks for itself. He leads among his friends.

**Digest.pk**





ریختہ



## کھٹی میٹھی چٹنی

## زکونی فرائیٹرز

### اجزاء

- |                  |                   |
|------------------|-------------------|
| 1 کپ :           | کھجور (مصلیٰ ملی) |
| 1/2 کپ :         | ٹماٹر (چراغی)     |
| 2 کھانے کے کچے : | املی (مصلیٰ ملی)  |
| 1/2 چائے کچے :   | سرخ مرچ پاؤڈر     |
| 1 چائے کچے :     | زیرہ پاؤڈر        |
| حسب ذائقہ :      | نمک               |

### اجزاء

- |                     |                 |
|---------------------|-----------------|
| 1 عدد (کولی سوس) :  | زکونی           |
| 10 عدد (کولی سوس) : | ثابت کالی مرچ   |
| 1 چائے کچے :        | ریڈ چلی لٹیکس   |
| 1 چائے کچے :        | گرین چلی سوس    |
| 1/2 چائے کچے :      | ہلدی            |
| 1/2 چائے کچے :      | ادورک پیسٹ      |
| 1 کھانے کے کچے :    | ہرا (مٹیا) (بہ) |
| 2 کھانے کے کچے :    | کارن ٹلو        |
| 4 جوسے (بہ) :       | لیسن            |
| 1/2 کپ :            | آنا             |
| 1/2 کپ :            | بیسن            |
| حسب ذائقہ :         | نمک             |
| فرائٹ کے لیے :      | آئل             |



### ترکیب

- پریشر کرک میں کھجور، املی، ٹماٹر اور آکھ پانی ڈال کر 3 منٹ تک پریشر دیں۔
- اب اچھی طرح بلینڈ کر کے چھان لیں۔
- پھر 1/2 کپ پانی، سرخ مرچ پاؤڈر، زیرہ پاؤڈر اور نمک کس کس کے تھوڑا سا پکائیں۔
- تیار ہونے پر کھانے کے ساتھ سرو کریں۔

### ترکیب

- زکونی پر تھوڑا نمک لگا کر دس منٹ کے لیے رکھ دیں۔
- پھر پیسٹ بول پر ڈرائی کر لیں۔
- پاؤں میں آئل کے علاوہ تمام اجزاء میں حسب ضرورت پانی کس کس کے تیار کریں۔
- اب اس میں زکونی شامل کر کے پندرہ منٹ کے لیے پزرا بنے دیں۔
- پھر گرم آئل میں فرائیٹرز فرائی کر لیں۔
- چٹنی یا سوس کے ساتھ سرو کریں۔



Digest.pk





## لیمن گراس چکن نوڈلز

### اجزاء

200 گرام (ناول بس)	نوڈلز
4-5 جوس (پہ پ)	لہسن
1 چائے کاجی	براؤن شوگر
2 کھانے کے جی	فٹ سوس
2 کھانے کے جی	ہل (رائے)
2 کھانے کے جی	ہری پیاز (پہ پ)
1/4 کپ (دالی دست کر کے پہ کر لیں)	پنیٹ
1/4 کپ	شملہ مرچ (کئی ہولی)
1/4 کپ	مشروم (کئی ہولی)
1/4 کپ	بے ٹی کارن (کے ہوسے)
حسب ذائقہ	نمک
1 چائے کاجی	سرخ مرچ (کئی ہولی)
حسب ذائقہ	کالی مرچ پاؤڈر
فرانگ کے لیے	آئل
300 گرام (ناول بس)	بون لیس چکن بریسٹ
2 (پہ پ)	لیمن گراس
2 کھانے کے جی	لیموں کارس
حسب ذائقہ	نمک، کالی مرچ پاؤڈر

### ترکیب

- چکن میں تمام اجزاء مکس کر کے اچھٹے کے لیے ریفریجریٹر میں رکھ دیں۔
- آئل گرم کر کے لہسن فراہی کریں۔
- اب چکن شامل کر کے تقریباً گل جانے تک پکا لیں۔
- آجی تیز کر کے سبزیاں شامل کر کے بھونیں۔
- اب ہل، فٹ سوس، شوگر، نمک اور کالی مرچ پاؤڈر مکس کریں۔
- سبزیاں بھی گل جائیں تو نمک چھلی اور نوڈلز مکس کر کے چولھے سے اتار لیں۔
- سرنگ باؤل میں بکال کر ہری پیاز اور سرخ مرچ چھڑک کر سرو کریں۔



Digest.pk







Free Delivery  
Available  
NOW  
Chef KOKAB'S  
All-Time Favourite Recipes

## کنگ پاؤ چکن



### اجزاء

- |                      |                         |
|----------------------|-------------------------|
| 2 عدد (بھرنے کے لئے) | چکن بریسٹ               |
| 2 عدد                | انڈا (سیلانی)           |
| 1 عدد (لپے سائس)     | شیلہ مرچ (سرخ)          |
| 1/2 کپ               | سیلری (کیون)            |
| 1 کھانے کا چمچ       | ہری پیاز (بھرنے کے لئے) |
| 1 کھانے کا چمچ       | ٹینیٹ (دھن)             |
| حسب ذائقہ            | نمک                     |
| حسب ذائقہ            | کالی مرچ پاؤڈر          |
| حسب ضرورت            | کیٹو لانا آئل           |
| 1 کھانے کا چمچ       | سوس کے لئے              |
| 1 کھانے کا چمچ       | لیموں کا رس             |
| 1/2 کھانے کا چمچ     | پلی پیسٹ                |
| 2 کھانے کے چمچ       | مکئی                    |
| 2 کھانے کے چمچ       | سویا سوس                |
| 1/2 کپ               | سرکہ                    |
|                      | ٹماٹو پیسٹ              |

### ترکیب

- چکن پر نمک، کالی مرچ پاؤڈر اور انڈے کی سفیدی لگا کر تیس منٹ کے لئے رکھ دیں۔
- چین میں آئل گرم کر کے چکن سرفرائی کریں۔
- چکن تقریباً گل جائے تو سبز یاں شامل کر کے پکا لیں۔
- سبز یاں نرم ہو جائیں تو ٹینیٹ شامل کر دیں۔
- سوس کے تمام اجزاء مکس کر کے چکن میں شامل کریں۔
- اچھی طرح مکس ہو جائے تو چولہے سے اتار لیں۔
- روٹی یا چاولوں کے ساتھ سرو کریں۔

Digest.pk







Inspired by Nature

# معین خان اور برائیسٹو پینٹس



روشن پاکستان کی جانب

ساتھ ہیں اُس سفر میں جہاں  
نکھرتے ہیں پاکستان کے رنگ



Toll Free (08000-1973

Digest.pk

brighto.paints







## بیف گولیز





مذاق

### ترکیب

- قہجے میں آئل کے علاوہ تمام اجزاء کس کر لیں۔
- اب قہجے کی چھوٹی چھوٹی بیس گولیاں بنا کر گرم آئل میں فرائی کر لیں۔
-  نمائوس اور  کچپ کس کر لیں۔
- اب اس میں گولیاں شامل کر دیں۔
- ابلے ہوئے چاولوں کے ساتھ سرو کریں۔

### اجزاء

- بیف قہجہ : 500 گرام
- پیاز (پارک کٹی ہوئی) : 250 گرام
- ہری مرچ (پارک کٹی ہوئی) : 50 گرام
- ہر اوٹھیا (پتے) : 10 گرام
- آئل : 12 گرام
- ادریک پیسٹ : 1 کھانے کا چمچ
- صل : 1 کھانے کا چمچ
- لہسن پیسٹ : 1 کھانے کا چمچ
- سرخ مرچ پاؤڈر : 1/2 چائے کا چمچ
- گرم مصالحہ پاؤڈر : 1/2 کھانے کا چمچ
- نمک : حسب ذائقہ

-  نمائوس : 1 کپ
-  نمائو کچپ : 1/2 کپ



Digest.pk

نقوش  
Chef Special



# Golden Pearl

Beauty Forever

آپ جائیں جدھر  
ٹھہر جائے نظر



Whiting Soaps  
Digest.pk



ریڈیڈ

کوکب



## ریڈیڈ

### اجزاء

آم	: 1 عدد (لیو)
پائن اپل (کھ)	: 3-4 عدد
چی	: 100 گرام
کیسٹو	: 2 کھانے کے چم
پائشیل	: 2 کھانے کے چم
پلین	: 1 عدد (موہرہ ریس)
کریم	: 1 1/2 کپ

### ترکیب

- کریم میں کیسٹو گراچی طرح مکس کریں۔
- سرونگ کپ میں پائن اپل، آم اور چی کی تھکائیں اور کریم ڈالیں پھر
- کیک کی تھک کر اوپر پائشیل ڈالیں۔
- اب پائن اپل، چی اور آم کی ایک اور تھکائیں اور کریم ڈال کر ریفریجریٹر
- میں رکھ دیں۔
- فروت اور پائشیل سے گرافش کر کے ٹھنڈا ٹھنڈا سرو کریں۔



## مکس فروٹ ڈیلٹ



### اجزاء

سیب	: 1 عدد (پیل رکاٹیں)
کیا	: 2 عدد (ماسوہاٹیں)
کریم	: 1/2 کپ (پوستہ نہیں)
پائشیل	: 3 کھانے کے چم
پائن اپل	: 3-4 ٹکڑے

### ترکیب

- سرونگ ڈش میں ایک طرف کیے اور دوسری طرف سیب
- رکھ کر درمیان میں پائن اپل رکھیں۔
- ان کے اوپر کریم ڈال کر ریفریجریٹر میں رکھ دیں۔
- اب پائشیل سے سجا کر ٹھنڈا ٹھنڈا سرو کریں۔

جام شیریں گلاب اور صندل کے 100 فیصد  
خالص عرقیات سے تیار کیا جاتا ہے  
اور اس میں پانی کا ایک قطرہ بھی شامل نہیں۔

60% Market Share  
in the Category

Digest.pk



سحر و افطار میں جام شیریں  
کساٹھی چرل ہے!

جام شیریں



Life Life  
Refreshing

www.qarshi.com



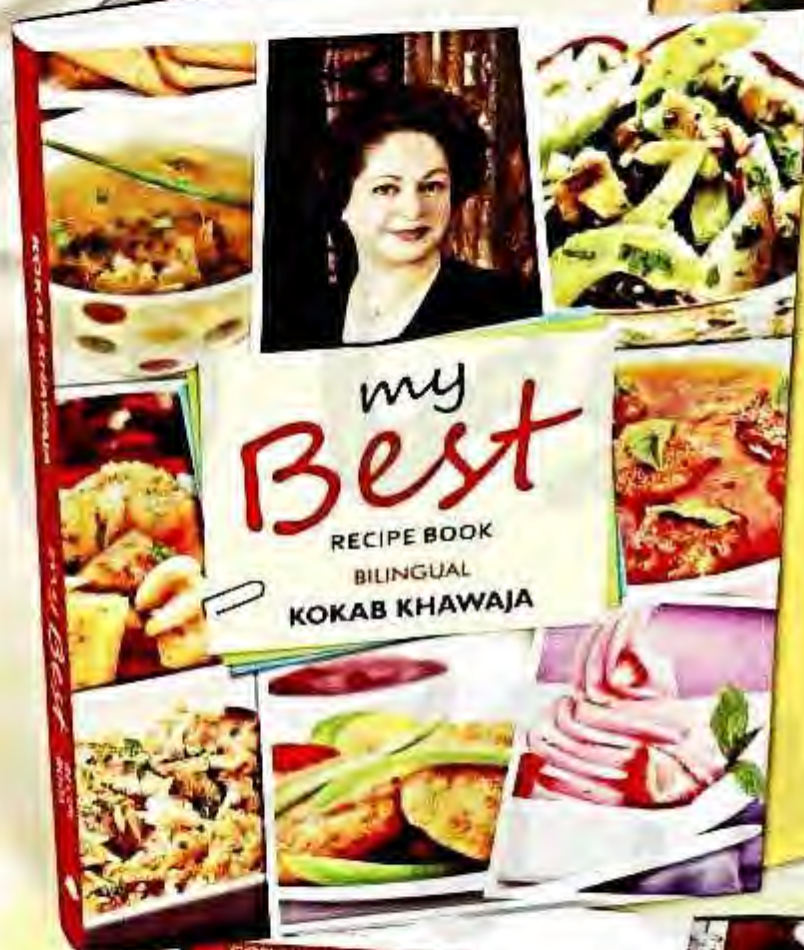
facebook.com/QarshiPakistan

Digest.pk





Available  
**NOW**



*my*  
**Best**  
RECIPE BOOK  
BILINGUAL  
KOKAB KHAWAJA



Published by:

**Jahangiri Books**  
**Digest.pk**

Web: [www.jbdpress.com](http://www.jbdpress.com)  
e-mail: [info@jbdpress.com](mailto:info@jbdpress.com)





FORVIL COSMETICS

# BIO-AMLA

Shampoo

Pakistan's Largest Selling Herbal Shampoo

*kion-kay hai  
ballon  
ka ma'mla!*



پاکستان کا برگھر۔۔۔ کرے لبے بالوں پہ فخر

آپ کے بالوں کی خوبصورتی کا رشتہ ہے قدرت سے اور قدرت کی طاقت کو سمیٹ رکھا ہے  
بائیو ہر بزنس صرف ایک بوتل میں۔

جس سے جے بان لبے، سٹیلن اور پیکدار منیاہ

کیونکہ ہم جانتے ہیں کہ پاکستان کے برگھر میں لبے بال پسند کیے جاتے ہیں۔



http://www.forvilcosmetics.com  
Bio Help Line: 0800-557022

Digest.pk





شیف مدھر



## لیمن گلو ریٹس

## سویٹ اینڈ سار سموسا

### اجزاء

- لیموں کا رس : 1/2 کپ
- آم (خام) : 1 کپ
- پانی : 1/2 لیٹر
- چینی : 2 کھانے کے چمچ
- نمک : حسب ذائقہ
- برف (مکئی ہوئی) : حسب ضرورت

### اجزاء

- سموسا پیٹ : حسب ضرورت
- آئل : فراہم کئے گئے
- لیموں کے لیمے : 1 کپ
- چکن ٹیر (MIRIN) : 1/2 کپ
- بند گوشتی (چنے) : 1/2 کپ
- چلی سوس : 1/2 کپ
- چنے (چنے) : 1/2 کپ
- شکر : 1 چائے کا چمچ
- برادھنیا (چنے) : 3 کھانے کے چمچ
- ہری مرچ : 4-3 عدد (1 کالہ چنے) : 1
- نمک : حسب ذائقہ
- آئل : 2 کھانے کے چمچ



### ترکیب

- آم اور چینی پیسٹ کریں۔
- پانی ڈال کر مزید پیسٹ کریں۔
- نمک اور لیموں کا رس مکس کر کے تھوڑا اور پیسٹ کر لیں۔
- برف شامل کر کے ٹھنڈا ٹھنڈا امر کریں۔

### ترکیب

- نمک کے لیے گرم آئل میں ہری مرچ فرائی کریں۔
- پھر چکن ڈال کر بھجھیں۔
- پیسٹ کے علاوہ باقی اجزاء شامل کر کے چکن گھالیں۔
- پیسٹ شامل کر کے چھلے سے اتار کر تھوڑا ٹھنڈا کر لیں۔
- سموسا پیٹ میں یہ آمیزہ بھر کر سمو سے تیار کر لیں۔
- پھر گرم آئل میں فرائی کریں۔
- سلاوا اور چینی کے ساتھ سرو کریں۔



Digest.pk





Digest.pk





## چکن پکوڑے

### اجزاء

1/2 کلو :	چکن تیر
1 عدد (ہدیکات لیں) :	آلو
1/2 چائے کالج :	ہلدی
1/2 چائے کالج :	سرخ مرچ پاؤڈر
1 کھانے کالج :	ہری مرچ (پو پٹا)
1 چائے کالج :	کالی مرچ (کئی ہولی)
1 چائے کالج :	ثابت دھنیا
1/2 چائے کالج :	اورک (پو پٹا)
2 کھانے کالج :	نہین
1/2 کپ :	میدہ
2 عدد (پھین لیں) :	انڈا
2 عدد (پو پٹا) :	ہری پیاز
1/2 کپ :	ہرا دھنیا (پو پٹا)
حسب ذائقہ :	نمک
فرانگ کے لیے :	آئل

### ترکیب

- آئل کے علاوہ تمام اجزاء مکس کر لیں۔
- تھوڑا سا پانی ڈال کر گاڑھی بیٹر تیار کر لیں۔
- پھر تقریباً ایک گھنٹے کے لیے ریفریجریٹر میں رکھ دیں۔
- اب بیج کی مدد سے گرم آئل میں ڈال کر فرائی کرتے جائیں۔
- چینی کے ساتھ سرو کریں۔

آلو میں دھماکے والا مقدار میں پائے جاتے ہیں۔  
یہ مقدار بہت سے پھر پو پٹا اور روٹی کا متبادل بھی ہے۔

Digest.pk





برسوں کا رشتہ سب سے سچا!



Licence No.  
CML-2670/2012(R)  
Pakistan Standards  
PS: 3947/2010(R)

f YoungsFood

Digest.pk

www.youngsfood.com | UAN: 111-YOUNGS





## اسیاسی دی بڑے

### اجزاء

دہی کے آمیزے کے لیے	دہی : 3 کپ	دہی : 3 کپ	دہی : 3 کپ
برادھنیا (ہو پڈا) : 1 کھانے کا چمچ	کالا نمک : 1 کپ	1 کپ چکنی	1 کپ چکنی
برادھنیا (ہو پڈا) : 1 کھانے کا چمچ	چاٹ مصالحہ : 1 کپ	1 کپ چکنی	1 کپ چکنی
برادھنیا (ہو پڈا) : 1 کھانے کا چمچ	سرخ سرخ پاؤڈر : 1 کپ	1 کپ چکنی	1 کپ چکنی
برادھنیا (ہو پڈا) : 1 کھانے کا چمچ	نریس پاؤڈر (دست نریس) : 1 کپ	1 کپ چکنی	1 کپ چکنی
برادھنیا (ہو پڈا) : 1 کھانے کا چمچ	امی کی چٹنی : حسب ضرورت	1 کپ چکنی	1 کپ چکنی

### ترکیب

- وال کو تھرا یا چار گھنٹوں کے لیے بھونک کر رکھ دیں۔
- پھر تھوڑے سے پانی میں اٹھا کر سنڈ کریں کہ بالکل آٹا نہ بن جائے۔
- اب 4-5 گھنٹے کے لیے ریفریجریٹر میں رکھ دیں۔
- ریفریجریٹر سے نکال کر ٹائل ٹیبل پر پھیلا دیں۔
- پانی میں تھوڑا سا پانی گرم کر کے وینک، وال، اورنگ اور نمک کس کر کے پکائیں۔
- پھر چمچ کی مدد سے گرم آمل میں ڈالتے جائیں۔
- ایک باؤل میں پانی اور تھوڑا سا نمک ڈالیں۔
- فرائڈ بڑے آمل سے نکال کر اس پانی میں ڈالتے جائیں اور تھوڑا نرم ہو جانے پر نکال لیں۔
- تیار ہونے سے سرونگ پلیٹ میں رکھیں۔
- دہی میں چٹنی اور چاٹ مصالحے کے علاوہ تمام اجزاء مکس کر لیں۔
- بڑوں پر دہی ڈال کر اوپر چٹنی اور مصالحے چھڑک دیں۔
- ہر سے دھنی سے سجا کر سرو کریں۔

## ڈیٹ اینڈ فگ بالز

### اجزاء

کھجور : 1 کپ	کھجور : 1 کپ
شک (نچر ہو پڈا) : 1/4 کپ	شک (نچر ہو پڈا) : 1/4 کپ
اخروت (ہو پڈا) : 1/4 کپ	اخروت (ہو پڈا) : 1/4 کپ
بادام (ہو پڈا) : 1/4 کپ	بادام (ہو پڈا) : 1/4 کپ
خشکاش : 1 کھانے کا چمچ	خشکاش : 1 کھانے کا چمچ
سمکی : حسب ضرورت	سمکی : حسب ضرورت
دار چینی پاؤڈر : 1 کپ	دار چینی پاؤڈر : 1 کپ
الہی پاؤڈر : 1 کپ	الہی پاؤڈر : 1 کپ

### ترکیب

- خشکاش نکال کر بھجوریں چوب کر لیں۔
- پانی میں گرم کر کے بادام اور اخروت روست کر کے نکال لیں۔
- اسی گرمی میں خشکاش نکال کر بھجوریں۔
- پھر بھجوریں شامل کر کے مکلی آٹا پر پکاتے ہوئے چمچ کی مدد سے میس کریں۔
- اب انچور اور باقی اجزاء نکال کر پکائیں۔
- یہ دانے دار کھجور ہوگا۔
- چوبھے سے اتار کر گھنڈا کر لیں اور ہاتھوں پر تھوڑا سا گرمی رکھ کر اس کی بالز بناتے جائیں۔
- افطاری میں پیش کریں۔



Digest.pk



FOTILE®

## Three Challenges



### Be not afraid of deep fry

Deep fry is messy, greasy and takes heavy smoke, which makes you choke or cough.



### Say good bye to greasy face

It is not easy to wash your face. When you wash your face, you have to use a lot of soap and water, which makes your face dry and irritated.



### No worry about open kitchen

It is not easy to keep the kitchen clean. When you cook, the smoke and grease go into the air, which makes the kitchen dirty and smelly.

Digest.pk

LAHORE: 042-111-131517 • KARACHI: 021-111-131517 • ISLAMABAD: 051-5709215 / 5709216

WWW.FOTILE.PK

Hoods

Hobs

Electric Ovens

Microwave Ovens

Steam Ovens





شیف مدھر

## فروٹ سیلڈ

### اجزاء

آم	: ۱ عدد (بھیل بس)
سیب	: ۱ عدد (بھیل بس)
قالہ	: ۱/۲ کپ
ترویز (کھنڈ)	: ۱/۲ کپ
سرخ بیریز	: ۱/۲ کپ
چیز (۱۰۰ گرامس)	: ۱/۲ کپ
لیمونس کارس	: ۱/۲ کپ
چینی	: ۱/۲ کپ
پودینے کے پتے	: ۱ کھانے کا چم

### ترکیب

- آم اور سیب ایک جیسے چھوٹے کیوبز میں کاٹ لیں۔
- چینی میں تھوڑا سا پانی اور لیموں کارس مکس کر کے اچھی طرح پھینٹیں۔
- سرنگ پلیٹ میں تمام پھل ڈالیں۔
- اوپر چینی کا آمیزہ ڈال کر ۲ گھنٹے کے لیے ریفریجریٹر میں رکھ دیں۔
- افطار کے وقت چیز اور پودینے کے پتے ڈال کر پیش کریں۔

اگر آپ اس کتاب کو دیکھ کر خوش ہو جائیں تو اسے اپنے دوستوں کو بھی بٹائیے۔  
اس کتاب کو دیکھ کر آپ کو اپنی زندگی میں کئی نئے کاموں کے  
ایمان پیدا ہو جائیں گے۔



Digest.pk

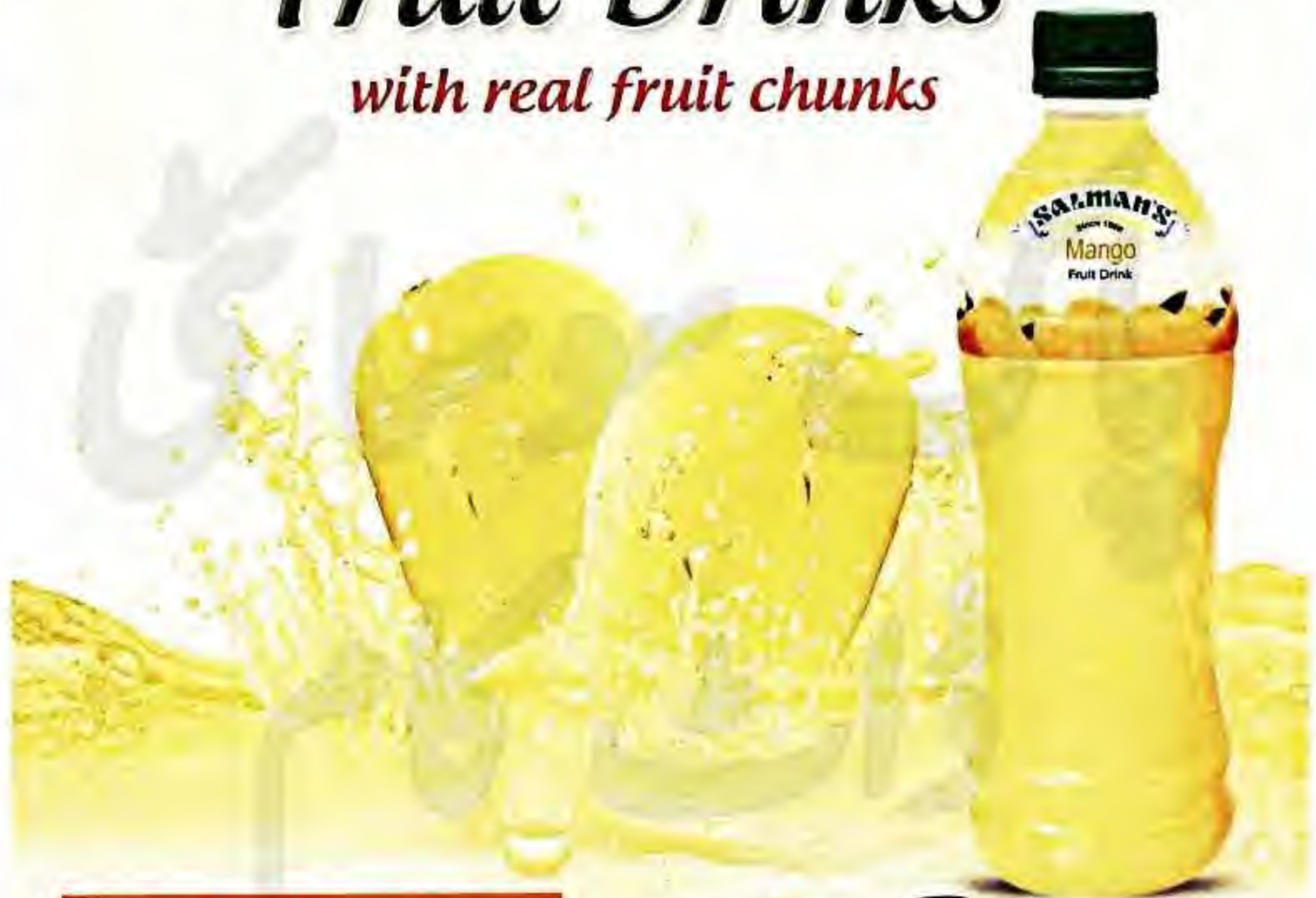


**Salman's**  
Since 1950



# Fruit Drinks

*with real fruit chunks*



Salman's fruit drinks are made with  
highest quality fruits.  
With real fruit pulp and chunks.  
Available in Mango, Apple, Orange,  
Peach and Strawberry flavor.  
Packing: 250ml & 500ml



Salman Corporation (Pvt.) Ltd.

**Digest.pk**

Website: [salmancorp.com](http://salmancorp.com)



# UHU

*The All Purpose Glue*



**UHU The World of Adhesives**

Digest.pk





INTERNATIONAL  
FOUNDATION &  
GARMENTS

# پُرکشش لباس اور آپ کا بہترین انتخاب

پاکستان میں سب سے زیادہ فروخت ہونے والی

IFG Women's Undergarments میں مقبول ترین نام



Oriental Look



Mystique N



Luxury 02



مکمل ورائٹی کے لیے ہمارے ڈیٹا سے Catalogue ضرور طلب کریں۔

www.ifg.com.pk کے لیے ویب سائٹ وزٹ کریں

Digest.pk





## قیمہ پنیر کچی

### اجزاء

سلفٹ کے لیے	کچے کے لیے
میدہ : 200 گرام (برائے)	میدہ : 2 کپ
دودھ : 100 گرام (شیر کر لیں)	دودھ : 1/2 کپ
بیکنگ پاؤڈر : 2 عدد (چمچ)	بیکنگ پاؤڈر : 1/2 چائے کا چمچ
نمک : 2 کھانے کے چمچ	نمک : 1/2 چائے کا چمچ
بیتھاسوڈا : حسب ذائقہ	بیتھاسوڈا : 1/2 چائے کا چمچ
چینی : 1 کھانے کا چمچ	چینی : 1 کھانے کا چمچ
دہی : 3 کھانے کے چمچ	دہی : 3 کھانے کے چمچ
آئل : حسب ضرورت	آئل : حسب ضرورت

### ترکیب

- میدے میں بیکنگ پاؤڈر، بیتھاسوڈا اور نمک کس کر کے چھان لیں۔
- اب چینی، دودھ، دہی اور 1/2 کپ پانی ڈال کر گوندھ لیں۔
- پھر آئل لگا کر 1 گھنٹے کے لیے گیلے کپڑے سے ڈھانپ کر رکھ دیں۔
- یہ آمیزہ 4 حصوں میں تقسیم کر لیں۔
- سلفٹ کے تمام اجزاء کس کر کے 4 حصوں میں تقسیم کریں۔
- میدے کے ایک حصے کو ذرا سا پھیلا کر سلفٹ کا ایک حصہ درمیان میں رکھیں اور بچہ اڑائیں۔ اسی طرح باقی تین حصے بھی تیار کر کے گیلے کپڑے سے 5 منٹ تک ڈھانپ دیں۔
- چاروں بیڑوں کو کچلنے کی شکل میں پھیلائیں۔
- اب تیس تندور میں رکھ کر پکائیں یا ادون میں بیک کر لیں۔
- گرم گرم کچھ دیسی گھی لگا کر چاری بیڑیوں کے ساتھ پیش کریں۔



شیف عدیل



NOVA  
GLASSWARE

## مینگو سی

### اجزاء

آم (پلیٹ)	2 عدد (کپڑے)
دہی	1 کپ
دودھ	2 کپ
الاچی (دہی ہل)	1/2 چائے کا چمچ
بادام (چمچ)	1 چائے کا چمچ
پستا (چمچ)	1 کھانے کا چمچ
چینی	حسب ذائقہ

### ترکیب

- دودھ اور دہی بلینڈ کر لیں۔
- اب پسلی الاچی، آم اور چینی کس کر کے مزید بلینڈ کریں۔
- سرونگ گلاس میں نکال کر پستا اور بادام چھڑکیں۔
- صفحہ آکر کے سرو کریں۔

Digest.pk





Digest.pk





# انڈا قرمہ



## اجزاء

انڈا	: 6 عدد (خف آبل لینا)	ثابت دھنیا	: 1 کھانے کا چمچ
پیاز	: 3 عدد (دھاس)	بادام پیسٹ	: 3 کھانے کے چمچ
ٹماٹر	: 2 عدد (چاڑا)	فرائیڈ پیاز	: 4 کھانے کے چمچ
ہری مرچ	: 3-4 عدد (دھاس لینا)	سرخ مرچ پاؤڈر	: 1/2 چائے کا چمچ
عاجت کالی مرچ	: 10 عدد	گرم مصالحہ پاؤڈر	: 1/2 چائے کا چمچ
اورنگ	: 1 چمچ کا کھڑا	زیرہ	: 2 چائے کے چمچ
لہسن	: 5-6 جوتے	دودھ (کرہ)	: 1/2 کپ
تیز پات	: 2 عدد	زعفران	: 1 چمچی
لوٹک	: 5 عدد	کیوڑا	: چند قطرے
سبز الائچی	: 5 عدد	نمک	: حسب ذائقہ
دارچینی	: 1 چمچ کا کھڑا	کھی	: حسب ضرورت
دہی	: 1/2 کپ	بر (دھنیا لاپٹہ)	: گارڈنگ کے لیے
آنا	: 1 کھانے کا چمچ		



- زعفران کو گرم دودھ میں گھول کر رکھ دیں۔
- 1 کھانے کا چمچ کھی گرم کر کے اس میں انڈے رول کریں۔
- گرم ہونے پر چھلے سے اتار لیں۔
- پیاز، لہسن، اورنگ، لہسن، الائچی، لوٹک، دارچینی، کالی مرچ، دھنیا اور زیرہ اکٹھے کر انڈا کر لیں۔
- چمن میں کھی گرم کر کے تیز پات کر لیں۔
- پھر گر انڈا کیا ہوا آمیزہ ڈال کر اتار پکا لیں کہ پانی خشک ہو جائے۔
- دہی میں آنا مکس کر لیں۔
- پھر مصالحے میں شامل کر کے پکا لیں۔
- سرخ مرچ پاؤڈر اور بادام پیسٹ مکس کر کے مزید پکا لیں۔
- انڈوں کو درمیان سے کاٹ لیں۔
- مصالحہ آٹک مچھوڑنے لگے تو اس میں آہستگی سے انڈے شامل کریں۔
- نمک، گرم مصالحہ پاؤڈر اور فرائیڈ پیاز شامل کر کے 4-3 منٹ کے لیے دم پر رکھ دیں۔
- زعفران ملا دودھ، کیوڑا اور ہری مرچ شامل کر کے چھلے سے اتار لیں۔
- برے دھنیں سے سجھا کر روٹی یا نان کے ساتھ سرو کریں۔



Digest.pk





# ماہ رمضان کی بچت آخر 100 روپے تک بچت

نیلاور پہلے سے بہتر



درجہ اول پریمیم بناستی یا کوکنگ آئل کے 5 لیٹر بکس میں چھپے کارڈ کو سرچ کریں اور قریبی دوکاندار سے فوری کیش حاصل کریں۔

ملک گھمی اینڈ کوکنگ آئل ملز لمیٹڈ

9km. Samundari Road, Faisalabad. Tel: 041-2418112-15, Fax: 041-2418116





شیف عدیل



## کوزی چنے

### اجزاء

چنوں کے لیے

1 کپ (بھوس)	چنے
3 کپ	پانی
1 عدد	ٹی بیگ
1/2 چائے کانچ	بیکنگ سوڈا
1/2 چائے کانچ	آئل
حسب ذائقہ	نمک

مصالے کے لیے

4 کھانے کے چمچ	مسٹرڈ آئل
1/2 کپ	ٹماٹر (چوڑا)
1 چائے کانچ	ادریک (چوڑا)
1/2 کھانے کانچ	بہسن پیسٹ
1 چائے کانچ	ہری مرچ (چوڑا)
1/2 چائے کانچ	کالی مرچ (ٹکٹی ہوئی)
1/2 چائے کانچ	زیرہ (ٹکٹی ہوئی)
1/2 چائے کانچ	دھنیا (ٹکٹی ہوئی)
1/2 چائے کانچ	سرخ مرچ (ٹکٹی ہوئی)
1/2 چائے کانچ	انار دانہ (ٹکٹی ہوئی)
1/2 چائے کانچ	قصوری بھٹی
گاریشنگ کے لیے	ہرا دھنیا (چوڑا)

### ترکیب

- پانی میں تمام اجزاء ملا کر چنے گل جانے تک ابالیں۔
- گل جائیں تو ٹی بیگ نکال دیں۔
- مصالے کے لیے آئل گرم کر کے ادریک بہسن پیسٹ ساتھ کریں۔
- پھر ٹماٹر شامل کر کے گل جانے تک پکائیں۔
- اب باقی تمام اجزاء ڈال کر 2-3 منٹ بجھائیں۔
- چنے شامل کر کے 2-3 منٹ مزید پکائیں۔
- حسب ضرورت پانی ڈال کر گریوی گاڑھی ہو جانے تک پکائیں۔
- ہرا دھنیا چھڑک کر سرو کریں۔

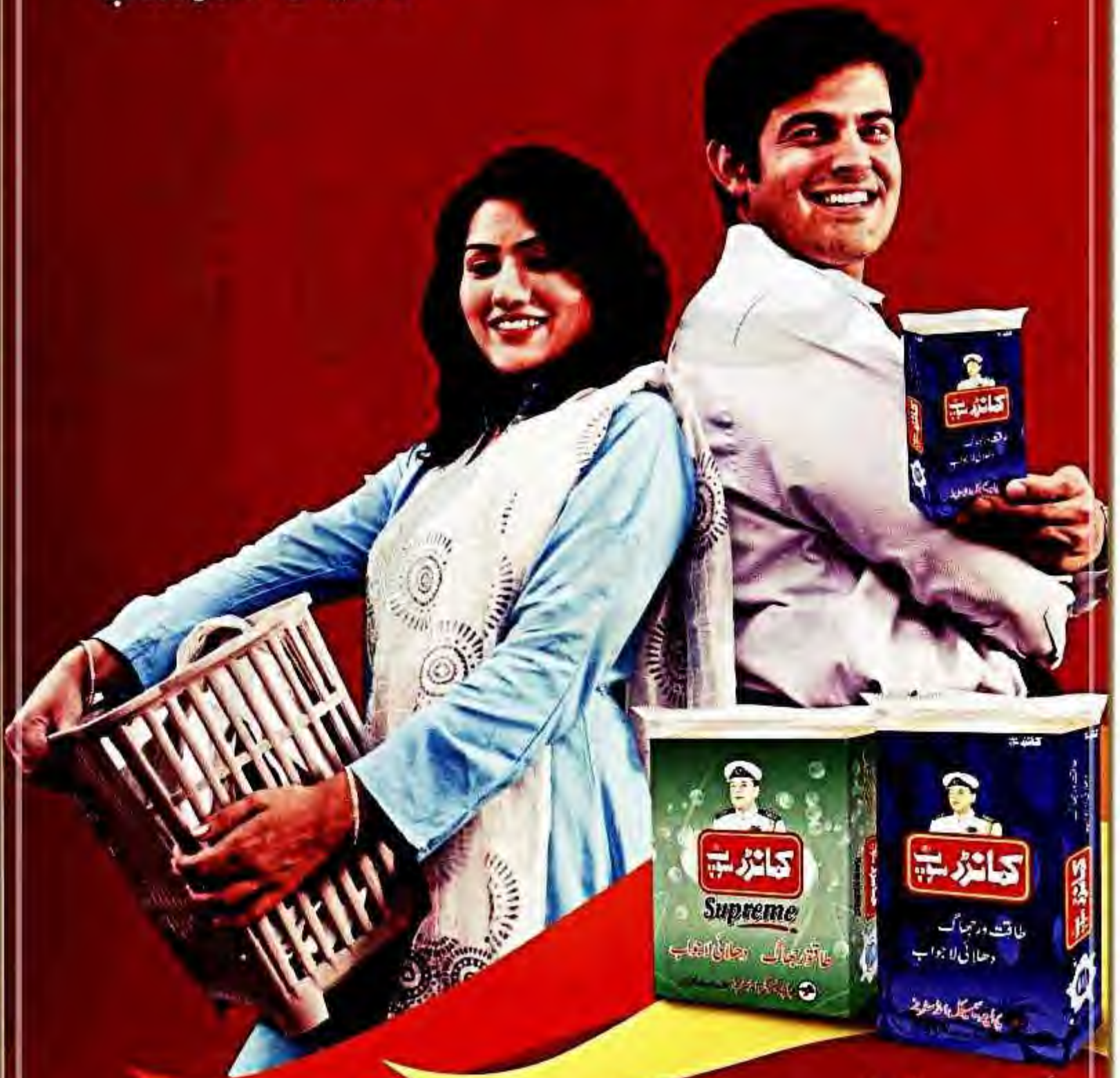
Digest.pk



کمانڈر سپر

طاقتور جھاگ دھلائی لاجواب

اتنا تگرڑا  
NO MORE تگرڑا



Digest.pk پراچہ کیمیکل انڈسٹریز







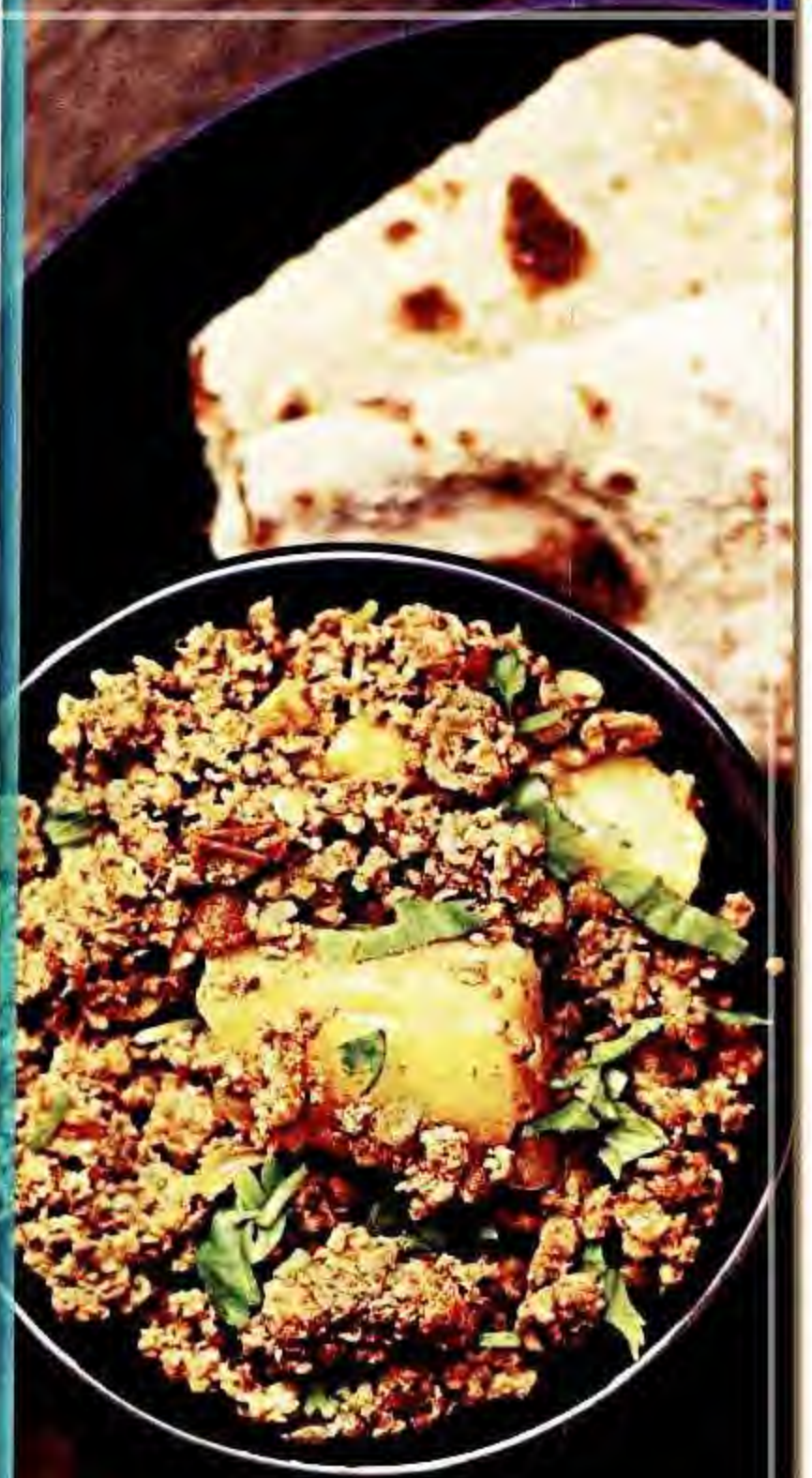
## آلو قیمہ مصالحہ

### اجزاء

دھندلے قیمہ	: 2 کلو
تیز پات	: 1 عدد
آلو	: 2 عدد (بائیں)
سبز الائچی	: 3 عدد (بائیں)
سٹیمیری سرشاہی	: 1 کھانے کے چمچ
دہی	: 3 کھانے کے چمچ
مسٹر ڈائل	: 3 کھانے کے چمچ
لہسن (بڑا)	: 1 چائے کا چمچ
زیرہ پاؤڈر	: 1 چائے کا چمچ
ہلدی	: 1/4 چائے کا چمچ
دھنیا (بڑا)	: 1/2 چائے کا چمچ
سونف پاؤڈر	: 1/4 چائے کا چمچ
دارچینی	: 1 چمچ کا کھنکرا
نماز (بڑا)	: 1 کپ
بیاز (بڑا)	: 1/4 کپ
نمک	: حسب ذائقہ
ہرا دھنیا (بڑا)	: گارنش کے لیے

### ترکیب

- آئل گرم کر کے اس میں تیز پات، دارچینی اور الائچی کڑکڑائیں۔
- اب پیاز اور لہسن شامل کر کے فرائی کریں۔
- نماز شامل کر کے گل جانے تک پکائیں۔
- قیر اور تھوڑا سا پانی شامل کر کے تقریباً گل جانے تک پکائیں۔
- اب تمام مصالحات اور آلو ڈال کر بھونیں۔
- آلو گل جائیں تو دہی کس کر کے اتار پکائیں کہ پانی خشک ہو جائے۔
- سرخ رنگ باؤل میں ڈال کر برے دھنیے سے سجا کر سرد کریں۔



آلو قیمہ (Aloo Qaima) ایک روایتی پاکستانی کھانا ہے۔ یہ شمالی پاکستان میں رائج ہے۔ یہ روایتی کھانا ہے۔ یہ روایتی کھانا ہے۔

Digest.pk





## شان میں پکا ئیے شان سے کھا ئیے

شان بنا ہستی اور کوکنگ آئل آپ کی فیملی کو 30 سال سے صحت بخش زندگی کا مثالی  
معیار پیش کر رہے ہیں اور آپ کے کھانوں کی غذائیت اور لذت کو دوہرا کر رہے ہیں  
شان بنا ہستی اور کوکنگ آئل پر آپ کا برسوں کا اعتماد ہی ہمارا اعزاز ہے

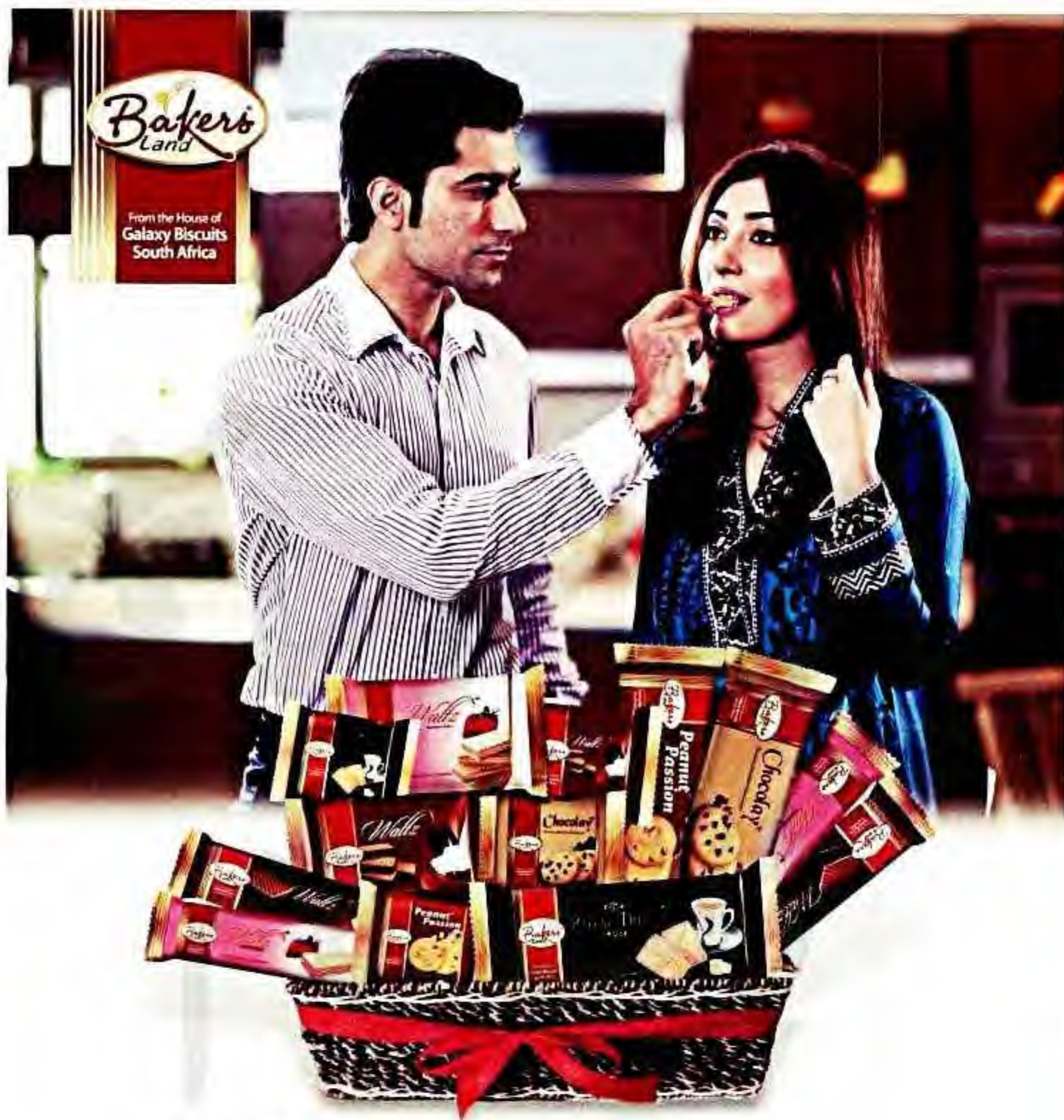


محبوب انڈسٹریز (پرائیویٹ) لمیٹڈ  
Digest.pk

ISO 9001:2008 Product certified by  
Certified Company P.S.Q.C.A







Biscuits & Wafers with  
Absolute Purity & Freshness



M A Food Industries (Pvt.) Ltd. 5 km Arifwala Road, Sahiwal, Pakistan.  
Ph: 0092 4044 0680-7 | Fax: 0092 4044 0688 | [www.bakersland.com.pk](http://www.bakersland.com.pk)

Digest.pk



آپ کے حسین خوابوں کی تعبیر



# Faiza

BEAUTY CREAM



T.M # 223190  
Copyrights No: 21092



Manufactured By: Poonia Brothers (Pvt) Ltd

Email: poonia223190@yahoo.com  
Website: www.falzabeautycream.com.pk





ہفت روزہ

شیف شائے



## ہفت روزہ میلن ٹانک

### تندوری چکن کباب

#### اجزاء

- خربوزہ (پھل کر کاٹ لیں) : 2 کپ
- لیکوس : 2 عدد (سنگ لیں)
- عصنہ پانی : 2 کپ
- شہد : حسب ذائقہ
- برف (کن دہلی) : حسب ضرورت
- لیکوس کے تیلے : گارنشنگ کے لیے

#### اجزاء

- چکن لیس چکن (کیوز) : 1/2 کلو
- پھانڈ : 1 عدد (کیوز)
- بے لی ٹماٹو : 2 کپ
- ہری شملہ مرچ (کیوز) : 1 کپ
- اورنگ لیسن پیسٹ : 1 کپ
- دہلی : 1 کپ
- ٹکا مصالحہ : 2 کپ
- لیکوس جوس : 2 کپ
- وڈن اسکیرور : حسب ضرورت



#### ترکیب

- تمام اجزاء اچھی طرح چینڈ کر لیں۔
- گلاس میں ڈال کر لیکوس کے تیلوں سے سجائیں۔
- عصنہ اچھنڈا سرو کریں۔

#### ترکیب

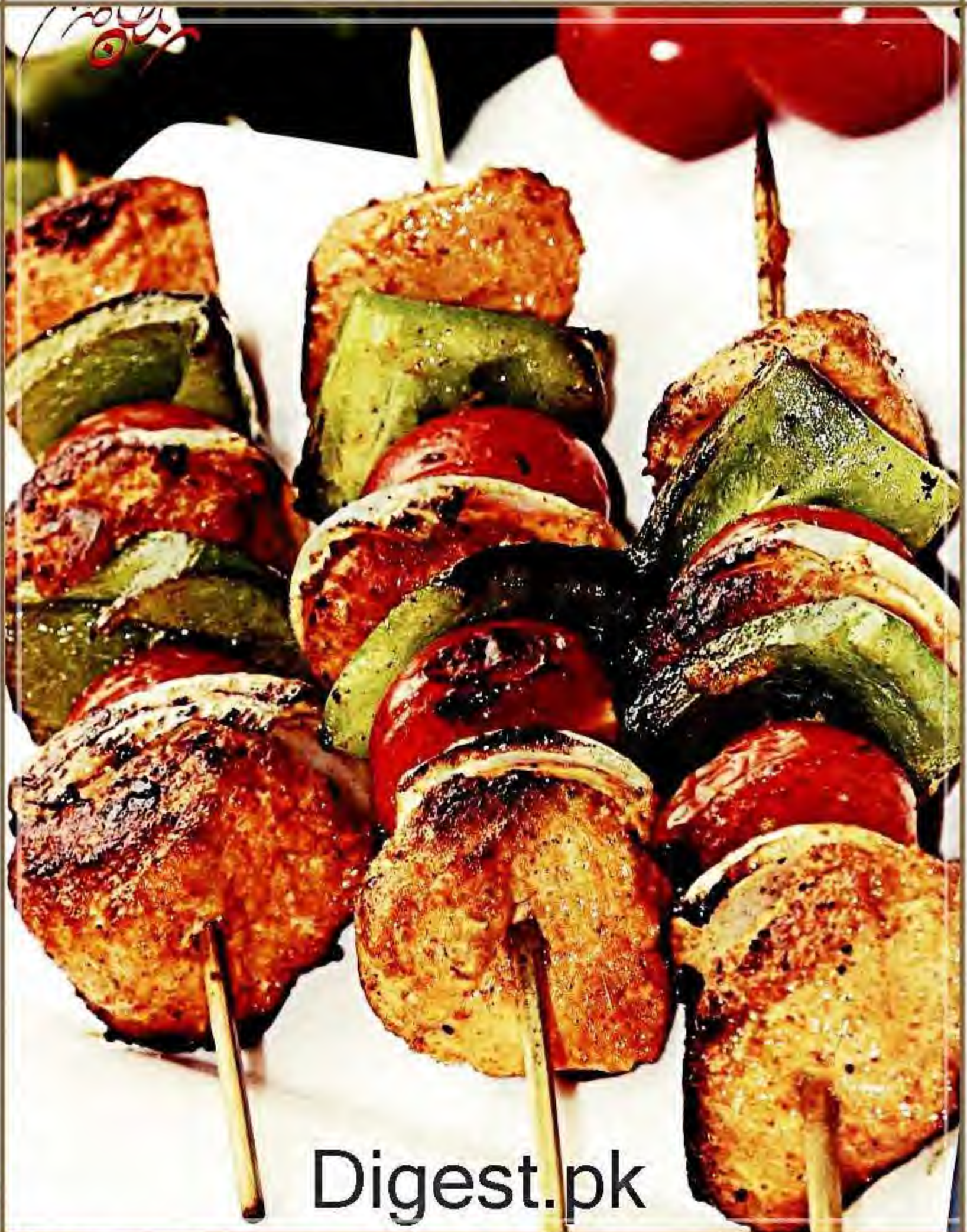
- چکن میں دہلی، اورنگ لیسن پیسٹ، ٹکا مصالحہ اور لیسن جوس کس کر کے میری ٹیٹ کر لیں۔
- وڈن اسکیرور میں چکن، ٹماٹو، شملہ مرچ اور پھانڈ کے کیوز پر لیں۔
- اب گرل کر لیں۔
- گرم گرم سرو کریں۔



جلد کی حفاظت کے لیے ٹماٹو کا کردار اہمیت کا حامل ہے۔ اس میں موجود اینٹی آکسیڈنٹس جلد کے خلاف کام کرنے والے جراثیم سے مقابلہ کرتے ہیں۔ ترمیم و تازہ جلد کے حصول کے لیے ٹماٹو کا گودا چیر سے پر لیں۔

Digest.pk





Digest.pk





رہنما



مفت  
دفعہ

Free Delivery

پاکستان کی مہینہ وار  
شیف شائے  
کی پہلی کتاب

## پاکستان چیکن اینڈ ٹماٹو کریم سوس

### ترکیب

- چکن میں کھن کریم کریں۔
- گرم کھن میں پسینہ سے کر کے چکن فلیکس اور چکن شامل کر کے 2-1 منٹ فرنی کریں۔
- ٹماٹو سوس ڈال کر اٹا چکن میں کر چکن گل جائے۔
- اب گرم کریم اور پاکستان کر کے چکن سے اتار لیں۔
- ڈش میں نکالنے وقت موزر یا چیز بھی شامل کر دیں۔
- مٹروں سے سجا کر سرو کریں۔

### اجزاء

- |                      |                   |
|----------------------|-------------------|
| 4 کپ                 | پاکستان (ہالڈ)    |
| 1 کپ                 | یون لیس چکن (کٹڈ) |
| 1/2 کپ               | کریم              |
| 1/2 کپ               | موزر یا چیز (کٹڈ) |
| 2 کپ                 | ٹماٹو سوس         |
| 1 چائے کاجی          | ریڈ چلی فلیکس     |
| 2 کھانے کے چمچ       | کھن               |
| 2 کھانے کے چمچ       | پسینہ (ڈیڈ)       |
| 1/2 کپ (پکڑائی کریم) | مٹرو              |



Digest.pk

Chet Special

64



# fairface®

## BEAUTY PRODUCTS

Reduces Flab on Skin  
Regenerates Skin  
Elasticity & Firmness

Fairer & Glowing  
Skin only in  
7 Days



**SOJEX**  
**INTERNATIONAL**  
**PRODUCTS**

Regd. Trade Mark: 140202

حسین چہرے کا ..... ہمیشہ key laya حسین راز! *hamesha key laya*

Customer Care : 0336-8671660 - 0311-8671660

Digest.pk





پاک سوسائٹی

مسٹر مائٹرا س

شیف شائے



اجزاء

پاسق رائس	: 1/2 کلو (پھوڑا)
مٹر (اچھے ہونے)	: 1 کپ
پیاز (چھوٹا)	: 1 کپ
کاجو (روستہ)	: 1 کپ
نماز (پھیل کر پھینک دیا)	: 2 کپ
اورک لیس پیسٹ	: 1 کھانے کا چمچ
نمک	: حسب ذائقہ
آئل	: حسب ضرورت
پانی	: حسب ضرورت

ترکیب

- آئل گرم کر کے پیاز فرائی کریں۔
- اب اورک لیس پیسٹ شامل کر کے فرائی کریں۔
- نمک اور پانی ڈال کر آبل آئے تک پکائیں۔
- پھر چاول شامل کر کے گھل جائے تک پکائیں۔
- نماز اور مٹر مکس کر کے دم لگا دیں۔
- کاجو چھڑک کر سرور کریں۔



Digest.pk

Chef Special



*Whitening Series*



## Anti-Freckle Kit



## Whitening & Repairing Cream

Day & Night protection



Digest.pk

Golden Pearl Cosmetics-Pakistan

www.goldenpearl.com.pk E-mail: info@goldenpearl.com.pk



New  
Arrival

Ready to Cook



**Munch  
the  
Crunch**



**Premium Crispy Fillet**



Digest.pk





# MENU

## Also Available:

Popcorn Chicken, Popcorn Fish, Nuggets, Chuggets,  
Kofta, Gola Kabab, Chapli Kabab, Shami Kabab, Seekh Kabab,  
Burger Patties, Chicken Tulips, Tikka Bites, Chicken Samosa,  
Chicken Vegetable Samosa, Chicken Spring Roll,  
Tempura Fish Fillet, Wings Delight,  
Plain Paratha & Whole Wheat Paratha



JOIN US AT  
[www.facebook.com/seasonsfoods](http://www.facebook.com/seasonsfoods)



[www.menu.com.pk](http://www.menu.com.pk) | [comments@seasonsfoods.com.pk](mailto:comments@seasonsfoods.com.pk)

# Digest.pk







شیف شائے

## بیف سالسہ

### ترکیب

- بیف کے موٹے ریشے کر کے لٹھیں بکا فرائی کر لیں۔
- باؤل میں ٹماٹر، براؤنٹیا، پیاز اور ہری مرچ کس کر لیں۔
- ہات سوس، ٹماٹر اور لیمن جوس کس کر کے ان میں بیف شامل کر لیں اور آدھے گھنٹے کے لیے پڑا دیتے ہیں۔
- اب اولیو آئل اور ٹماٹر کا کچھ بھی بیف میں کس کر لیں۔
- ضرورت ہو تو نمک شامل کر لیں۔
- نور ٹیلا چیس کے ساتھ سرو کر لیں۔

### اجزاء

- |                |                  |
|----------------|------------------|
| 1 کپ           | بیف (مٹاس)       |
| 1/2 کپ         | پیاز (پہنڈا)     |
| 1/2 کپ         | ٹماٹر (پہنڈا)    |
| 1/2 کپ         | ہات سوس          |
| 1 کھانے کا چمچ | ہری مرچ (پہنڈا)  |
| 2 کھانے کے چمچ | براؤنٹیا (پہنڈا) |
| 1 کھانے کا چمچ | براؤن شوگر       |
| 1/2 کپ         | لیمن جوس         |
| 1/2 کپ         | اولیو آئل        |
| حسب ذائقہ      | نمک              |
| فرانگک کے لیے  | آئل              |

پاک سوسائٹی



Digest.pk



# FACE FRESH

Beauty Cream

جو فیس فریش  
وہی بیونٹی فل



اکانہ پی پی

Digest.pk





آپ کی ڈیلی لائف میں جس کا ہے ایک اہم رول...

وہ ہے

ہاشمی

اسپیغول

بھوسی



**Mohammad Hashim Tajir Surma**

E-mail: a.hashmi@comper.net.pk Website: www.hashmipharma.com  
All logos and typography of Hashmi are internationally registered & copyright protected.

**Digest.pk**



100% Pure





# Italiano®

Permanent Hair Colour Cream

*Colour Your Life*

*Esha Gupta*

- ✓ Gives strength to hair
- ✓ Soft and glossy hair
- ✓ Even coverage
- ✓ No greys



**Nourishment for Hair With Silk Protein, Vitamin E & Hair Conditioner**

\* Available in 10 Different Shade

Digest.pk





(021) 34312766



# حکیم علی گزٹیفیر مشورت

طب کی روشنی میں آپ کے مسائل کا حل

جواب: ہر موسم میں سوئی پھل اور ہزیاں کھانی چاہئیں۔ موسم گرما کے حوالے سے کھیرا، انینڈ، بھنڈی، کرپے، کدو، پالک

بہترین ہزیاں جب کہ تربوز، خربوز، آڑو وغیرہ مفید پھل ہیں۔ رمضان میں ان سے استفادہ ضرور حاصل کریں۔

سوال: روزے کے دوران اکثر سر میں درد رہتا ہے۔ اس کی کیا وجہ اور علاج ہے؟

جواب: سر درد کی وجہ آرمی اور بھوک ہو سکتی ہے۔ اس کے لیے ضروری ہے کہ آپ سحری ضرور کھائیں۔ سحری میں ایسی غذا کھائیں جو توانائی بحال رکھنے کے لیے کافی ہو۔ دھوپ میں جانے سے گریز کریں۔ ہیٹ اور چشمے کے استعمال سے دھوپ کے مضر اثرات سے بچا جاسکتا ہے۔ آدھے اور پورے سر میں درد کے لیے فشیلش 10 گرام، اسطوخودوس 25 گرام، کالی مرچ 5 گرام اور کشمش 10 گرام لے کر سفوف بنالیں۔ روزانہ ایک چائے کا چمچ گرم پانی کے ساتھ استعمال کریں۔

سوال: حکیم صاحب! افطاری کے بعد تو پانی پیا جاسکتا ہے لیکن

سوال: رمضان میں کمزوری کے شکار لوگ انرجی ڈرنک لے سکتے ہیں؟

(سبحان خان، پشاور)

جواب: بہتر تو یہی ہے کہ موسمی پھلوں کے جوس پیئیں۔ انرجی ڈرنک اگر تو ڈاکٹر کے مشورے سے استعمال کر رہے ہیں تو شیک ہے ورنہ یہ مضر صحت بھی ہو سکتا ہے۔



آتے ہیں، اس کی کیا وجہ ہے؟ (شہینہ ثقیں، پتہ نال)

جواب: تلی ہوئی اور مصالحے دار اشیاء کھانے سے چہرے پر پھل بن جاتے ہیں۔ اس کی ایک وجہ پانی کی کمی بھی ہے۔ سحر اور افطار میں سادہ غذا کھائیں اور 7-8 گلاس پانی پینا معمول بنالیں۔

سحری میں صرف 2-3 گلاس پانی پیا جاتا ہے۔ کیا پانی کی کمی کسی چیز سے پوری کی جاسکتی ہے؟ (طاہرہ امین، کوئٹہ)

جواب: آپ ایسی تدبیر اختیار کر سکتی ہیں جس سے ذہنی یا فیزیکی ریشٹن سے بچا جاسکتا ہے۔ سحری میں پانی میں الائچی یا شہد ڈال کر پینے سے پیاس کی شدت کم ہو جاتی ہے۔ گرین سیلڈ اور تربوز بھی پانی کے حصول کا بہترین ذریعہ ہیں لہذا انھیں بھی اپنی غذا میں شامل کریں۔

سوال: روزے کی حالت میں اکثر معدے میں گرمی ہو جاتی ہے اس کا کیا علاج ہے؟ (یاسمین حیدر، گراما)

## Digest.pk







ہر لمحہ ہر بار۔۔

مرحبا گل بہار



ہر موسم میں اس کا استعمال خوش ذائقہ، مطہر قلب اور قدرت بخش ہے۔ موسم گرما میں صرف ایک گھونٹ شربت پیاس، سہ چینی اور اشکِ آنسو میں تسکین بخشتا ہے۔ ہر طرز زندگی اور آسائش و تفریح میں گل بہار کا کوئی جانی نہیں۔ یہ لذت بخش مشروب پانی، صحت کی فروغ دینے والی میٹھی اور آئینہ دار جسم پر آئینہ دار ہے اور مسافروں کو بھی خوش رکھنے، جسے پیئے ہی سہی سب کچھ "مرحبا" جیسا ہے قدرت کی نعمت۔

Digest.pk

Marhaba Laboratories

www.marhaba.com.pk





# وَأَقِيمُوا الصَّلَاةَ وَآتُوا الزَّكَاةَ

زکوٰۃ کا اسلامی تصور یہ ہے کہ اس کے ادا کرنے سے انسان کے دل و دماغ کے ساتھ ساتھ اس کا مال و دولت بھی پاک صاف ہو جاتا ہے

علاء الدین: جو اسلام اور مسلمانوں کی سرپرستی کے لیے جہاد کر رہے ہوں۔  
ضرورت مند مسافر: مستحقین زکوٰۃ کی آخری قسم میں دو تار مسافر شامل ہیں جو دوران سفر مالی مشکلات سے دوچار ہو گئے ہوں۔

## زکوٰۃ کے غیر مستحقین

زکوٰۃ دینے سے پہلے تلی ضروری ہے کہ اس سے مستحقین ہی استفادہ کریں۔ زکوٰۃ کے آٹھ مستحقین کا ذکر پہلے کر دیا گیا ہے۔ مندرجہ ذیل اقسام کے افراد زکوٰۃ کے مستحق نہیں ہیں:  
آغوشور عطلتہ کی آل و لواؤان کے دربارہ وغیرہ کو زکوٰۃ نہیں دی جاسکتی۔  
زکوٰۃ دہندہ اپنے والدین یا اپنے بچوں کو زکوٰۃ نہیں دے سکتا۔ زکوٰۃ دہندہ کا اپنا ملازم، مزدور وغیرہ بھی غیر مستحقین میں شامل ہیں۔ غیر مسلم افراد

ہیں۔ اس بات سے متعلق جامع ترین وضاحت سورہ توبہ کی اس قرآنی آیت میں ہوئی ہے: "یہ صدقات تو دراصل فقیروں اور مسکینوں کے لیے ہیں اور ان لوگوں کے لیے جو صدقات کے کام پر مامور ہوں، قرض داروں کی مدد کرنے میں، راہ خدا میں اور مسافر نوآزی میں استعمال کرنے کے لیے ہیں۔" (60:9)

مذکورہ بالا قرآنی آیت کی روشنی میں آٹھ اقسام کے مندرجہ ذیل افراد پر زکوٰۃ کی رقم خرچ ہو سکتی ہے:  
فقراء: کم آمدنی والے ایسے تار لوگ جو دوسروں کی مالی مدد کے محتاج ہوں۔

مساکین: زکوٰۃ کے مستحقین کی یہ قسم پہلی قسم کے تار لوگوں سے بھی زیادہ سخت حال ہوتی ہے۔ یہاں تک کہ ان میں سے کئی ایک اپنی مالی بد حالی سے نکل آ کر گداگری اور جرائم پر بھی مجبور ہو جاتے ہیں۔

صدقات وصول کرنے والے سرکاری

کارندے: صدقات کی وصولی پر مامور نکل دست سرکاری کارندے بھی زکوٰۃ کے مستحق ہو سکتے ہیں۔

حالیف القلوب کے مطالبین: ایسے تار لوگ جن کا لہو بہتا اسلام کے مفاد میں ہو، انہیں بھی زکوٰۃ دی جاسکتی ہے۔ اس پر بھی قسم میں دو طرح کے مفلس افراد شامل ہیں:

لو مسلم: ایسے غریب فوسلم جنہوں نے حالی ہی میں اسلام قبول کیا ہو اور جن کے بارے میں حدیث ہو کہ مالی سرپرستی کے بغیر وہ کتب مرتب نہ ہو جائیں۔

کفار کے املائی افراد: کفار کے ایسے اسلام دشمن افراد جن کی مالی امداد سے ان کے مسلمان ہونے کے امکانات کم ہوتے ہیں۔

اپنی رہائی کے لیے رقم کے محتاج قیدی: مستحقین کی پانچویں قسم میں دو تار قیدی شامل ہیں جنہیں اپنی آزادی کے لیے مطلوب رقم درکار ہو۔

مقرض افراد: زکوٰۃ کی مستحق چھٹی قسم میں وہ مفلس مقرض افراد شامل ہیں جو نکل دہی کی وجہ سے اپنے قرضے ادا نہ کر سکتے ہوں۔

راہ خدا میں کام کرنے والے: راہ خدا میں کام کرنے والوں کی اس ساتویں قسم کے مستحقین زکوٰۃ میں اس قسم کی دو انواع شامل ہیں:

معاشرتی فلاح کے کارکن اور تنظیمیں: جو نکل فلاحی کاموں میں مصروف ہوں۔

زکوٰۃ کا تصور یہ ہے کہ اس کی اہمیت کا اندازہ اس بات ہی سے لگایا جاسکتا ہے کہ ایمان اور نماز کے بعد ہی کا شمار ہوتا ہے۔ لفظ زکوٰۃ عربی مادہ زکی سے ماخوذ ہے جس کا مطلب ہے "صاف کرنا، پاکیزہ کرنا" وغیرہ۔ زکوٰۃ کا اسلامی تصور یہ ہے کہ اس کے ادا کرنے سے انسان کے دل و دماغ کے ساتھ ساتھ اس کا مال و دولت بھی پاک صاف ہو جاتا ہے۔ اسلام کے مالی نظام اور اقتصادی تعلیمات میں زکوٰۃ کو مرکزی اہمیت حاصل ہے۔ نظام زکوٰۃ ہجرت سے پہلے مکہ میں ہی نافذ کر دیا گیا تھا۔ عمر 2 ہجری میں مدینہ میں اس کی ادائیگی ہر صاحب حیثیت مسلمان کے لیے قطعی لازمی قرار دے دی گئی تھی۔

## قرآن میں زکوٰۃ کی وضاحت

باقی اراکین کی طرح قرآن و سنہ میں زکوٰۃ کی اہمیت پر بھی روشنی ڈالی گئی ہے۔ زکوٰۃ کی باقاعدہ ادائیگی کے لیے قرآن مجید میں 82 بار ہدایت کی گئی ہے اور نماز کے ساتھ زکوٰۃ کا ذکر 32 بار ہوا ہے۔

## زکوٰۃ کی شرح (نصاب) اور اصول

زکوٰۃ ہر اسی بالغ مسلمان پر فرض ہے جو اس مقررہ مقدار کے مال و دولت کا مالک ہو جسے نصاب کہا جاتا ہے اور یہ مال و دولت مسلسل ایک سال زکوٰۃ ادا کنندہ کے پاس رہی ہو۔ نقدی، چاندی، سونا، زین و آلات، معدنی دولت، زرعی زمین، فصلوں، مویشیوں اور ہر قسم کے تجارتی مال پر زکوٰۃ حاکم ہوتی ہے۔

جو جانور زکوٰۃ میں دینے کا نہیں، ان میں کوئی عیب نہ ہو یعنی نہ وہ بیمار ہوں نہ ان کے اعضاء کہیں سے ٹوٹنے یا کٹنے ہوئے ہوں نہ ایسے بوڑھے ہوں کہ ان کے دانت گر گئے ہوں، غرض کوئی ایسا عیب ان میں نہ ہو جس سے ان کی منفعت اور قیمت میں کمی آجائے۔ اگر سارے ہی جانور عیب دار، بوڑھے یا بیمار ہوں تو زکوٰۃ انہی میں سے دی جائے۔ سوار کی گھوڑے اور زراعت کے بیلوں پر زکوٰۃ واجب نہیں ہے۔ ہاں اگر گھوڑے تجارتی مقاصد کے لیے ہوں تو ان پر تجارتی نوعیت کی زکوٰۃ واجب ہوگی، اسی طرح گدھے، خیر، سدا حائے ہوئے پیٹے اور کتے پر اس وقت زکوٰۃ واجب ہوگی جب وہ تجارت کے لیے ہوں۔

## زکوٰۃ کی تقسیم اور مستحقین

زکوٰۃ کی صحیح تقسیم اور اس کے مستحقین کے بارے میں قرآن مجید اور احادیث نبوی عطلتہ میں واضح ہدایات موجود

زکوٰۃ کی باقاعدہ ادائیگی کے لیے قرآن مجید میں 82 بار ہدایت کی گئی ہے اور نماز کے ساتھ زکوٰۃ کا ذکر 32 بار ہوا ہے

بھی غیر مستحقین میں شامل ہیں۔

تقسیم زکوٰۃ سے متعلق احتیاطیں  
زکوٰۃ تقسیم کرتے وقت مندرجہ ذیل قسم کی بنیادی احتیاطوں کو مد نظر رکھنا ضروری ہے:

تقسیم میں بے جا تشہیر اور نمائش کے بجائے یہ کام نہایت رازداری سے کرنا بہت ضروری ہے تاکہ کسی مفلس، وصول کنندہ کی عزت نفس مجروح نہ ہو۔ زکوٰۃ ادا کرنا کسی پر احسان کرنے کے بجائے، ایک خدائی حق دینے کے مترادف سمجھا جائے۔ زکوٰۃ نکالنے کے لیے نصاب کے بہترین حصے کا انتخاب ضروری ہے۔ صحیح ترین مستحق کی تلاش کے لیے کوئی کسر اخذ نہیں رکھنی چاہیے۔ زکوٰۃ کی صحیح

اور خوش گوار تقسیم کے لیے دوسروں میں بھی تحریک و تبلیغ ضروری ہے۔



Digest.pk





پرائم کا وعدہ  
صحت بخش اعلیٰ



Prime Cooking Oil is produced from selected & prime quality vegetable oils. Prepared and packed under strict supervision, in scientific & hygienic conditions & in compliance with international standards of quality control.

#### Ingredients

- Canola Oil, SFO, SBO (Blended Product)
- Vitamin A33iu/g
- Vitamin D2.6 iu/g
- Vitamin E 60 iu/kg
- Antioxidants



PRIME OIL & GHEE MILLS



G.T. Road, Gujranwala, P.O. Box 555-5851000-3263000-3263000-3263000, Fax: 055-3263100  
E-mail: primeoil@masp.com.pk Website: www.primeoil.com.pk masp.com.pk

Digest.pk







# جنت کا پھل کھجور

”رمضان المبارک کے علاوہ دیگر مہینوں میں اس کی غذائی اہمیت کو فراموش کر کے اس کا استعمال تقریباً ترک کر دیا جاتا ہے، جو کہ صحیح نہیں“

مشورہ دیا جاتا ہے۔ اس میں فولاد کی مقدار تقریباً 10.6 فیصد ہوتی ہے جو دیگر سبزیوں اور پھلوں کی نسبت بہت زیادہ ہے۔ اسی لیے کھجور کو خون پیدا کرنے کا خزانہ کہا جاتا ہے۔ فولاد کے علاوہ کھجور میں فائبر 6 فیصد، کاربائیڈ 66 فیصد، ٹیسیس 2 فیصد اور اس کے علاوہ پروٹین اور وٹامنز بھی پائے جاتے ہیں۔ کمزور اور خرد جسمات کے حامل لوگ یا جنہیں سردی زیادہ لگتی ہو ان کے لیے کھجور بے حد مفید تصور کی جاتی ہے۔ جسمانی کمزوری، خاص طور پر جب کسی کو کچھ عرصہ کھانے کو نہ ملے تو وہ اپنی توانائی کی جلد بحالی کے لیے کھجور پر بھروسہ کر سکتا ہے۔ اس

استعمال کثرت سے کیا جاتا ہے اور افطاری میں اسے ہر چیز سے قبل کھایا جاتا ہے۔ کھجوروں کی اقسام بے شمار ہیں۔ ان میں گجہ، شانی، مہشلی، برنی، سرفہرست ہیں۔ حضور اکرم ﷺ نے گجہ اور برنی کھجوروں کو بے اختیار پسند فرمایا۔ برنی کے بارے میں آپ ﷺ کا ارشاد ہے کہ یہ پیٹ سے پیاریوں کو نکالتی ہے۔ برنی کھجور ایک طرف سے موٹی ہوتی ہے اور اس کی شکل بھی نہ ہونے کے برابر ہوتی ہے۔ کھجور بحری میں بھی مفید ہے۔ اس کی بنیادی وجہ اس میں موجود ایسے

الہبارک میں کھجور کی اہمیت تمام مسلم ممالک میں نمایاں طور پر اجاگر ہو کر سامنے آتی ہے۔ مسلم گھرانوں میں افطاری کے وقت کوئی ایسا سبز خزانہ دیکھنے میں نہیں آتا، جہاں کھجور موجود نہ ہو۔ اس کی مقبولیت اور اہمیت کا اندازہ اس بات سے بھی لگایا جاسکتا ہے کہ قرآن کریم میں میں سے زائد بار جبکہ احادیث مبارکہ میں کئی مرتبہ کھجور اور اس کے درخت کا تذکرہ ملتا ہے۔

کھجور کو ”خوشی کا پھل“ کہا جاتا ہے، یہی وجہ ہے کہ قدیم زمانے سے ہی اسے بطور شفعے کے استعمال کرنے کا رواج عام تھا۔ بالخصوص اسلام کی آمد کے بعد اس متبرک پھل کی خصوصیات و ثمرات مزید ابھر کر سامنے آئے۔ روایت ہے کہ ایک صحابیؓ کے سینے میں درد اٹھا، حضرت محمد ﷺ نے گجہ (کھجور کی ایک قسم) 12 عدد گھلیوں سمیت چیں کر پالنے کی ہدایت فرمائی۔ اس طرح ان صحابیؓ کا درد دور ہو گیا۔ رسول اللہ ﷺ کے کئی ارشادات میں گجہ کے فضائل بیان کیے گئے ہیں۔

حضرت عائشہؓ بیان کرتی ہیں کہ رسول اللہ ﷺ نے فرمایا: ”اس عظیم کھجور گجہ میں ہر بیماری سے شفا ہے اور اگر اسے نہار مت کھایا جائے تو یہ زہروں سے تریاق ہے۔“ (مسلم)

حضرت حاکم بن سعد بن ابی وقاصؓ اپنے والد سے روایت کرتے ہیں کہ رسول اللہ ﷺ فرمایا کرتے تھے: ”میں نے صبح اٹھے ہی گجہ کھجور کے سات دانے کھالے ان دن اسے جاوہ اور زہری نقصان نہ دے سکیں گے۔“

(بخاری، مسلم، ابوداؤد)

حضرت ابو ہریرہؓ روایت کرتے ہیں کہ رسول اللہ ﷺ نے فرمایا: ”گجہ (کھجور) جنت سے ہے اور اس میں زہروں سے شفا ہے۔“ (ترمذی)

حضرت عبد اللہ ابن عباسؓ سے روایت ہے، ”رسول اللہ ﷺ کی سب سے پسندیدہ کھجور گجہ تھی۔“

حضرت سعید خدریؓ روایت کرتے ہیں: ”رسول اللہ ﷺ نے ایک سفر میں جو رمضان کے مہینے میں تھا افطار گجہ (کھجور) سے فرمایا۔“

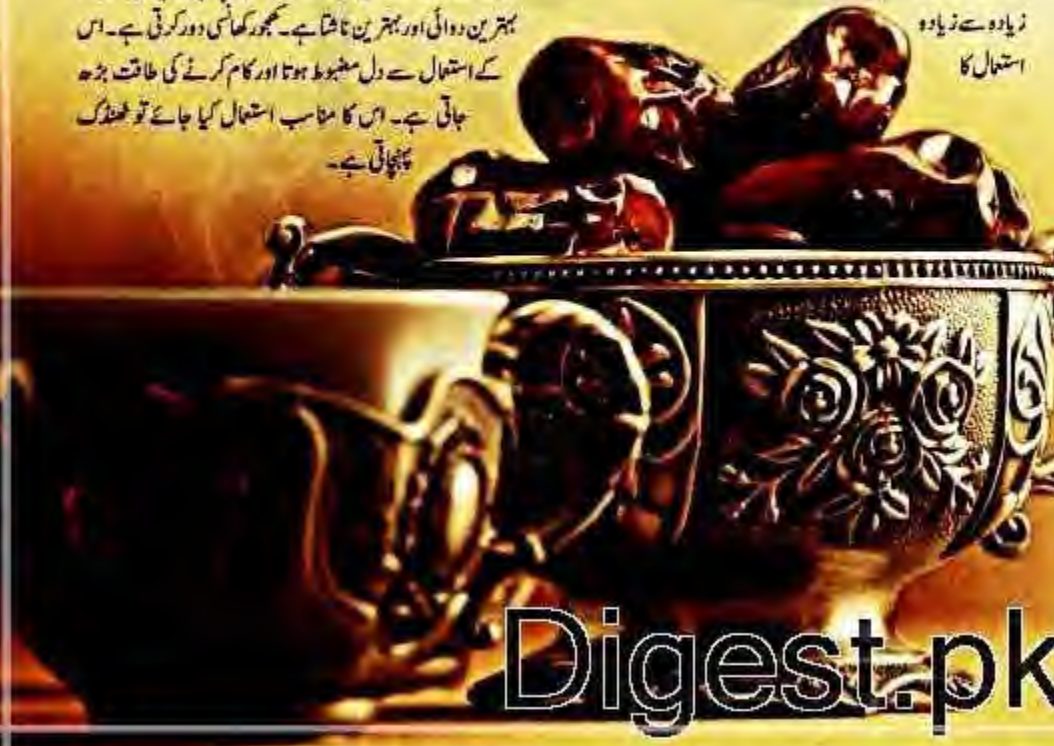
اس سے اندازہ لگایا جاسکتا ہے کہ کھجور کی اہمیت اور قدر و منزلت کس قدر زیادہ ہے۔ یہی وجہ ہے کہ رمضان کے مہینے میں اس کا

## کھجور میں ایسے تمام عناصر موجود ہیں جن کی ضرورت بالخصوص رمضان المبارک میں ہمارے جسم کو ہوتی ہے

اجزاء ہیں جو روزے کے دوران پیدا ہونے والی جسمانی قوتوں کی کمی کو پورا کر کے معدے کی تیزابی و طوہجوں کا خاتمہ کرتے ہیں۔ کھجور میں ایسے تمام عناصر موجود ہیں جن کی ضرورت بالخصوص رمضان المبارک میں ہمارے جسم کو ہوتی ہے، مثلاً نشاستہ، پتلائی، ٹیسیس، لٹیمائٹ، فولاد، فاسفورس وغیرہ۔ کھجور اپنے اندر بذات خود غذائیت کا ایک جہان آباد کیے ہوئے ہے۔ جدید تحقیق نے مغرب میں بھی کھجور کی اہمیت کو واضح کر دیا ہے، یہی وجہ ہے کہ اب ہاں بھی اسے ذوق و شوق سے مختلف پکوانوں میں شامل کیا جا رہا ہے۔ کھجور کی گھلیوں کو بھون کر ان کا سفوف کافی کی شکل میں بھی پیا جاتا ہے جسے ڈیٹ کافی کہتے ہیں۔ غذائیت کے اعتبار سے یہ ایک بہترین مقوی غذا ہے، اس لیے رمضان کے مہینے میں اس کے زیادہ سے زیادہ استعمال کا

اصول کے مطابق روزہ افطار کرنے کے لیے کھجور کھانے کی ہدایت کی گئی۔ پاکستان میں الیہ یہ ہے کہ رمضان المبارک کے علاوہ دیگر مہینوں میں اس کی غذائی اہمیت کو فراموش کر کے اس کا استعمال تقریباً ترک کر دیا جاتا ہے، جو کہ صحیح نہیں۔ اس کا استعمال کم ہونے کی ایک وجہ اس کی غذائی اہمیت سے ناواقفیت بھی ہے۔ اگر اس سے جام، جلی، بسکٹ، چاکلیٹ وغیرہ بنا کر فروخت کیے جائیں تو کوئی وجہ نہیں کہ لوگ صحیح معنوں میں اس کے فوائد سے استفادہ حاصل کریں۔ عام خیال یہ ہے کہ اس کی تاثیر گرم ہے لہذا یہ معدے میں تیز آہیت اور تھیں کا موجب بنتی ہے جب کہ کھجور میں پانی جانے والی غذائیت دیکھتی ہوئی اور چٹ پٹی اشیاء سے تھیں زیادہ ہوتی ہے۔ پیٹ کے کیڑے مارنے کے لیے نہار مت کھجور کھانی چاہیے۔ پرانی قبض کی بہترین دوا لی اور بہترین ناشتا ہے۔ کھجور کھاسی دور کرتی ہے۔ اس کے استعمال سے دل مضبوط ہوتا اور کام کرنے کی طاقت بڑھ جاتی ہے۔ اس کا مناسب استعمال کیا جائے تو لٹیمائٹ

نہایت زیادہ





# رمضان

## بنائیں آسان



**گزشتہ** چند سالوں سے رمضان المبارک موسم

گرمائیں آ رہا ہے۔ گوکہ موسم کوئی بھی ہوا اہل ایمان کا

جوش و ولولہ کم نہیں ہونے پاتا تاہم گرمیوں کے حوالے

سے محروم افطار میں کچھ مخصوص کھانے پینے کی اشیاء کے استعمال سے پیاس کی شدت کو کم کر کے روزہ آسان بنایا جاسکتا ہے۔ اس ماہ رمضان میں ایک دن کا روزہ رکھنے کا مطلب ہے کہ 15-16 گھنٹے آپ بھوکے پیاسے رہتے ہیں۔ گرمیوں میں چونکہ پسینا بھی زیادہ آتا ہے تو اس وجہ سے بھی جسم میں پانی کی کمی ہو سکتی ہے۔ اسے ”ڈی ہائیڈریشن“ بھی کہا جاسکتا ہے۔ ایسی صورت میں آپ کمزوری، سر درد، غبغوبہ، یورن آفیکشن اور بد مزاجی کا شکار ہو سکتے ہیں۔ رمضان میں پانی کی کمی دور کرنے اور بھرپور صحت کے ساتھ روزے رکھنے کے لیے آسان تدابیر درج ذیل ہیں۔

### آٹھ گلاس پانی ضرور پئیں

روزے کی حالت میں جسم میں پانی کی جو کمی رہ جاتی ہے اسے پورا کرنے کے لیے صبح اور افطار کے اوقات میں کم از کم آٹھ گلاس پانی ضرور پئیں۔ ایسے پھل اور سبزیوں کا انتخاب کریں جن میں قدرتی طور پر پانی موجود ہو۔ اگر آپ کی روزمرہ کی مصروفیات زیادہ ہیں تو پانی کی مقدار بھی اسی لحاظ سے بڑھ جائے گی۔ اس ضمن میں اس بات کا خیال رکھیں کہ صبح اور افطار میں ایک ساتھ زیادہ پانی نہ پئیں بلکہ تھوڑا تھوڑا کر کے وقفہ وقفہ سے پانی پیتے رہیں۔

### کیٹین اور کاربوئیٹ ڈرنک نہ پئیں

روزے کی حالت میں پیاس سے بچنے کے لیے صبح میں ایسی اشیاء استعمال نہ کریں جن میں کیٹین موجود ہو۔ کیٹین جسم سے لیکوٹینڈ کم اور خشکی پیدا کرتی ہے۔ اسی طرح کولڈ ڈرنکس بھی وقتی طور پر تو راحت پہنچاتے ہیں لیکن بعد میں کئی بیماریوں کا موجب بنتے ہیں۔ اگر آپ چائے کے عادی ہیں تو گرین ٹی یا ہریل چائے بیک ٹی کی نسبت بہتر چوائس ہے۔ ایسے ڈرنکس سے بھی پرہیز کریں جو فوری طور پر بھوک کا احساس ختم کر دیں۔

### فلوریڈ ڈرنکس

بہترین ڈانکے اور صحتی تاثیر کے لیے سادہ پانی کے بجائے فلوریڈ ڈرنکس بھی پیے جاسکتے ہیں۔ یہ ڈرنکس باآسانی تیار ہو جاتے ہیں۔ مثلاً سادہ صندل سے پانی میں لیموں کے سلائس ڈال کر افطار سے کچھ دیر پہلے رکھ دیں۔ یہ دن بھر کی تھکن دور کر کے آپ کو ہشاش بشاش کر دے گا۔ صبحری میں پانی میں الائچی شامل کر کے پی لیں تو دیر تک پیاس نہیں

لگے گی۔ کھیرے کے سلائس اور پودینے کے پتے بھی پانی میں شامل کر کے رکھے جاسکتے ہیں۔ اس پانی کا ذائقہ اور خوشبو دونوں راحت بخش ہوتی ہیں البتہ پھنی اور نمک کس کرنے سے پرہیز کریں۔

### دودھ پئیں

حقیقت سے ثابت ہوا ہے کہ روزے کے دوران پیاس کی شدت کم کرنے کے لیے صبح میں دودھ پینا مفید ہے۔ دودھ میں پروٹین، کاربوہائیڈریٹس، نیسییم اور الیکٹرولائٹس موجود ہوتے ہیں۔ اس لیے یہ توانائی کا بھرپور ذریعہ ہے۔

### روزے کے دوران پیاس کی شدت کم کرنے کے لیے

صبح میں دہی اور شہد کا استعمال ضرور کریں۔ صبح افطار میں گرین سیلڈ اپنے مینینہ میں ضرور شامل کریں۔ کھیرا، بند گوبھی، سلاد پتا وغیرہ پانی کے اچھے ذرائع ہیں۔ سیلڈ میں شہد مریخ اور نمائز کا استعمال بھی ضرور کریں۔ بہتر ہوگا کہ آلیٹ میں بھی نمائز اور شہد مریخ ڈال لیں۔ صبح اور افطار میں پانک سے بنی ہوئی اشیاء کھائیں۔ پانک توانائی کا بھرپور ذریعہ ہے۔ کوکونٹ، دائر بھی تاہم پیاس روکنے کا بہترین ذریعہ ہے۔ اس میں منرلز، وٹامنز اور الیکٹرولائٹس کی موجودگی روزے کے دوران پیاس کم کرتی اور توانائی بحال رکھتی ہے۔

### تازہ پھل اور سبزییاں کھائیں

صبح اور افطار میں ایسے پھل اور سبزییاں کھائیں جن میں قدرتی پانی موجود ہو۔ گرمیوں کے پھل تریز، خربوزہ وغیرہ میں پانی بکثرت پایا جاتا ہے۔ اسی طرح کھیرا، تفریا، لیمو، پانی پر مشتمل ہوتا ہے۔ ان غذاؤں کو صبح اور افطار کے مینینہ میں شامل رکھیں۔

### دودھ کی لسی

گرمی میں دودھ کی لسی اعلیٰ ترین مشروب ہے۔ میڈیکل ریسرچ

استعمال کریں لہذا ایک لٹر دودھ میں چار لٹری پانی ملا

دیں تو یہ لسی زیادہ طاقت ور اور فائدہ کی حامل ہو جاتی

ہے جس کے پینے سے معدے کی تیزابیت دور ہوتی ہے۔ لسی میں ایسی خاصیت ہے کہ یہ پیٹ میں جاتے ہی امراض پیدا کرنے والے جراثیم سے جنگ کر کے انھیں مطلوب کر لیتی ہے۔ لسی سے ہاضمہ مطہر بہت زیادہ پیدا ہوتی ہے۔

### لیموں کا شربت

لیموں تازگی و توانائی بخش، صحت افزا پھل ہے۔ یہ جراثیم کش ہے اور قوت مدافعت بڑھاتا ہے۔ اس میں دوسرے پھلوں کے مقابلے میں وٹامن سی زیادہ ہونے کے علاوہ معدنی نمکیات، نشاستہ دار اجزاء، فاسفورس اور فولاد بھی ہوتا ہے۔ یہ جگر کو چست و توانا رکھتا ہے۔ یہ شربت صبحری میں پی لیا جائے تو گرمی کی شدت میں طراوت کا احساس ہوتا ہے۔

### ستو کا شربت

جو رسول ﷺ کی مرغوب غذا تھی اور آپ کو جو سے بنے ہوئے ستو بھی بہت پسند تھے۔ دن بھر کے روزے کی کمزوری رفع کرنے کے لیے افطاری میں آپ ﷺ اکثر ستو پسند فرماتے تھے۔ شہد کے شربت میں وچ ستو ملا کر پینے سے کھوئی ہوئی توانائی فوراً بحال ہو جاتی ہے۔ ستو کے شربت سے وہ تمام فوائد حاصل ہوتے ہیں جو کہ پانی میں پائے جاتے ہیں۔ گرمی کے موسم میں یہ مشروب راحت کا باعث ہے۔

### صندل کا شربت

صندل کا شربت فرحت بخش ہے۔ یہ پیاس مٹاتا، جلن کا خاتمہ کرتا، دل، دماغ، معدہ اور جگر کی گرمی دور کرتا ہے۔ افطار میں صندل کا شربت پینا مفید ہے۔

ان تمام باتوں کے علاوہ پیاس سے بچنے کے لیے

- دھوپ میں کم سے کم نکلیں۔
- صبحری میں اسپرٹسی کھانوں سے پرہیز کریں۔
- گرم لڈو اور رائیڈ کھانے کم کھائیں۔
- کھانے میں نمک کا استعمال کم کریں۔
- دن میں کم از کم دو بار شاور لیں۔

Digest.pk



روز افزا

برگزمین دین انرجی فل!



Digest.pk







”بحر انوار الفوائد والنبات النضير من ابد الابد الى ابد الابد“

المبارک کی آمد پر نہ صرف بڑے بلکہ چھوٹے بھی بہت پر جوش ہوتے ہیں۔ ان کے شوق کا عالم یہ ہوتا ہے کہ کسی مخصوص مرتبہ نہ پہنچے تو آواز دھمکانے یا دن کے میں کچھ دیر کے لیے کھانا پینا ترک کر دیتے ہیں تاکہ وہ واروں میں شامل ہو جائے۔ عام اصطلاح ”چنڈا“ استعمال کی جاتی ہے۔ مختصر دورانیے کے یہ روزے ایک کو رمضان کے لیے تیار بھی کرتے ہیں اور ان سے کھینچی بریکس بھی ہو جاتی ہے۔

روزہ و اسلام کا تیسرا رکن ہے اور نماز کے بعد بچوں کو روزہ رکھنے کی تربیت دینے کا بھی حکم دیا گیا ہے۔ مقرر کردہ عمر میں ہی بچوں میں اسلامی حالات پر روانہ چڑھائی جائیں تو وہ بہتر مسلمان کے طور پر جان بوتے ہیں اور یوں نسل و نسل تربیت کا یہ سلسلہ جاری رہتا ہے۔ بچے بچوں کو روزہ رکھنے دیکھتے ہیں تو قدرتی طور پر ان میں بھی شوق پیدا ہوتا ہے۔ بچوں کو باقاعدہ طور پر

روزے کے دوران بچوں کے آرام کا خیال رکھیں۔ بار بار کام کی عرض سے گرمی میں باہر نہ بھیجیں

مضان کے بارے میں احکام ربانی سے متعارف کروائیں تاکہ وہ روزے کے مقبوم سے آگاہ ہوں۔ عام طور پر بچے سوال بہت پوچھتے ہیں۔ اگر وہ آپ سے روزے کے بارے میں سوال پوچھیں تو انھیں تسلی بخش جواب دیں۔ اس بات کا خیال رہے کہ روزے کے بارے میں کوئی خطہ معلومات بچوں تک نہ جائیں یا حقائق میں کوئی انا جواب نہ دیں۔

اگر پچھلے روزہ رکھنے کی ضد کریں، لیکن آپ کو یہ خدشہ ہو کہ روزہ پورا نہ کر پائیں گے، تو انھیں روزہ نہ رکھنے پر مجبور نہ کریں بلکہ جس حد تک ہو سکے انھیں روزہ مکمل کرنے دیں۔ اسی طرح اگر بچہ روزہ مکمل نہ کر پارہے ہوں تو انھیں روزہ جاری رکھنے پر مجبور نہ کریں۔ تاہم انھیں روزہ توڑنے کے کفار سے بچانا ضروری ہے۔

بچوں نے روزہ رکھا ہو یا نہیں، انھیں سحری اور افطاری میں اپنے

ساتھ تو شریک رکھیں۔ انھیں سحر اور انٹارنی کے آداب اور تعلیمات سے روشناس کروائیں۔ انھیں بتائیں کہ اچھے بچے روز ورگھیں تو ان میں کیا عادات پیدا ہوتی ہیں۔ بچوں کی بری عادات دور کرنے کے لیے رمضان المبارک کا مہینا بہترین موقع ہے۔

روز و رکنے والے بچوں، خاص طور پر پہلا روزہ رکھنے والے بچوں کی حوصلہ افزائی کریں۔ ان کی افطاری کا خاص اہتمام کریں۔ جو کتنا کھائے ان کے لیے تحائف کا بندوبست کریں۔ یہ تحفہ دعاؤں کی کتاب یا ازنی کی شکل میں بھوتوں کا دوا بہتر ہے۔

• سحری میں انھیں مناسب کھانا ملا تھا جس سے کہ وہ بھوک کا شکار نہ بنیں۔

• رمضان کے دوران بچوں کو زیادہ نمک اور چھنی والی غذا نہیں نہ دیں کیوں کہ ان سے پیاس بڑھتی ہے۔ تاہم ان کا مناسب استعمال ضرور کروائیں۔

• بچوں کو بروقت نہ کھلائیں۔ عموماً ماہیں بچوں کو بروقت کھلا دیتی ہیں جس سے نظام ہاضمہ میں مسائل پیدا ہوتے ہیں۔ سحر اور افطار میں بچوں کو کاربوہائیڈریٹس نہ دے سنا جائے۔ بچوں کو کسی غذا کو دینے میں کوئی چیز نہ ملا جو وہ اگر پہنچتا رہے اور ادویات استعمال کر رہے ہو تو ان کی ہدایت کے مطابق انھیں روزہ رکھوا دیں۔

• بچوں کو گرمیوں کے خوالے سے معلومات دیں۔ پانی کی مناسب مقدار اور ایسی غذاؤں بارے بتائیں جن میں پانی وافر مقدار میں موجود ہو۔ بچوں کو صبح اور افطار کی اہمیت بارے بتائیں مثلاً صبح میں کون سی غذا نہیں سمون ہیں اور افطار میں مجبور اور پانی سے روزہ کھولیں۔ اس کے علاوہ دینی، دوا و اور ان سے بنی ہوئی اشیاء کھائیں۔ رمضان کے دوران اور صبح و افطار میں بچوں کی غذا کا خاص خیال رکھیں اور انھیں مفید اور ضروری غذاؤں بارے گائیڈ کریں۔ روزے میں توانائی بحال رکھنے اور پانی کی کمی پوری کرنے کے لیے بچوں کو اسٹرابری، انار، تربوز، کھیر اور نمائز کھلائیں۔ انڈے، مشروم، پانک، لمبی، شہد کا استعمال بھی صبح و افطار میں مفید ہوتا ہے۔ والدین کو چاہیے کہ وہ رمضان میں بچوں کے لیے فوڈ ٹیبل بنالیں۔

بچوں کو سمجھائیں کہ روزہ محض کھانا پینا چھوڑ دینے کا نام نہیں بلکہ اس میں تمام بری عادات بھی ترک کر دینی چاہیے۔ بچوں میں رمضان کا شعور پیدا کرنے کے لیے انھیں اسلامی کتابیں پڑھائیں۔ گھر میں ایسی اشیاء کا استعمال کریں جن سے رمضان کا ماحول پیدا ہو۔ مثلاً اسلامی کیلنڈر، اذان الارم وغیرہ۔

بچوں کے ساتھ نماز پڑھیں، انھیں رمضان کی چھوٹی چھوٹی دعا میں یاد کروائیں۔ صبح اور انتظار کے کھانے کی تیاری میں بچوں کو اپنے ساتھ شامل رکھیں۔ بچوں کے ہاتھوں سے خیرات بھی دلوائیں تاکہ ان میں دوسروں کی مدد کا جذبہ پیدا ہو۔

• سحری میں ایسی غذا نہیں کھائیں جو ادر سے ہضم ہوتی ہوں کیوں کہ زود ہضم غذا نہیں جلد جھوک پیدا کرتی ہیں۔

● تحقیق سے ثابت ہوا ہے کہ جو بچے سحری میں روزہ پیتے ہیں ۱۹ بجوں اور پیاس کا شکار نہیں ہوتے۔ روزہ میں موجود پروٹین کا ریباؤنڈرٹیس اور ایکسٹروائٹس توانائی بحال رکھتے ہیں۔ اگر بچوں کو روزہ پسند نہ آوے تو اس میں کوئی غلطی نہیں کر رہیں۔

• روزے کے دوران بچوں کے آرام کا خیال رکھیں۔ سٹول سے  
والیسی پر انھیں سونے دیں۔ بار بار کام کی غرض سے گرمی میں باہر نہ  
بجھیں۔ ورنہ انھیں اپنے گناہ شروع ہوجانے لگا۔



کھادام فاضل دہلی



ساہیوال کا  
خالص  
دہلی گھی



تمام پویشی مشورہ، CSD اور پیر مشورہ پر دستیاب ہے  
100% قدرتی اور  
خالص



**New Sohail Dairies®**  
Manufacturing

Pure & Pasteurized Milk, Cream Butter, Desi Ghee, Cheese & Khoya

Corporate Office:  
Depalpur Bazar Sahiwal.  
Factory: Plots No. 152-A, 153-A  
Industrial Estate Sahiwal Pakistan.

www.sohaildairies.com  
www.sohaildairies.com  
www.sohaildairies.com  
www.sohaildairies.com

+92 (40) 4555510-12  
+92 (40) 4224597 | 4464410  
+92 (40) 4224597 | 4464410  
+92 (40) 4226037

**Digest.pk**



An ISO 9001:2008 Certified Company



# Healthy eating is a family affair

# Food

کرنے میں بھی مدد دیتی ہے۔ لیوں کا دس بھی سیزنگ کا عام جزو ہے۔ روز میری ہینسل، ہیرا دھنیا، اور کچا اور سوئف زیادہ مستعمل اجزاء ہیں۔

میڈیٹرینین فوڈز میں گوشت پر مشتمل گوشت کی مختلف اقسام میں چھلکا کام بننے میں دو بار ضرور کھایا جاتا ہے گوشت زیادہ پسند کیا جاتا ہے۔ سو مقبول ہے۔

میڈیٹرینین فوڈز کا ذکر اولیو آئل کے بغیر مکمل ہے۔ زیادہ تر کھانے اولیو آئل میں پکائے جاتے ہیں۔ مارجرین، گھسن اور دوسرے کوک کھانے کا استعمال بہت کم دیکھنے میں آتا ہے۔ اولیو آئل کی غذائی اور طبی خصوصیات کے باعث یہ ہر کھانے میں استعمال ہوتا ہے۔

غذیہ کھانوں اور بے مثال واکٹوں کے اس کو زین کا شمار دنیا کی بہترین، اور مسائل میں ہوتا ہے۔ قابل ذکر بات یہ ہے کہ صرف پینٹ بھر کر کھالینے کا ہی نام نہیں بلکہ یہ اس کے وقت فیملی اور دوستوں کی موجودگی، خوشگوار ماحول میں کھانا سرو کیا جاتا ہے۔ ان لیے یہ طریقہ کار نہیں کہ خاتون خانہ سارا دن اس شخص کے لیے پیپل سینیو کا انتخاب کیا جاتا ہے انہما غریبے جاتے ہیں۔ اس کے بعد مل رہا ہر خزانہ پر سرو کیا جاتا ہے۔ یہ کھانا ڈالنے اس سے نہ صرف فیملی ممبر کو ایک دوسرے سے مبرا آ جاتا ہے بلکہ ذہنی آسودگی بھی حاصل

میڈیٹرینین کو زین میں سوئس جاتے ہیں۔ اگر سوئٹ ڈشز بنائی بھی ہیں۔ زیادہ مٹھی اور پانی کیلوریز دہے ان ممالک میں بیف بہت کم ہے۔ البتہ بڑھتے ہوئے بچوں کی کے لیے بیف، مٹھن، دہنے اور ٹرکوا جاتے ہیں۔ چکن بھی بننے کے لئے

دالوں کے بغیر میڈیٹرینین دسترخوان تکمل رہ جاتا ہے۔ ان ممالک میں وائس اور ہیزر دھت سے کھائے جاتے ہیں۔ چونکہ یہ روزمرہ غذا میں شامل ہیں اس لیے ان کا مخصوص پورشن ہی کھایا جاتا ہے تاکہ کھانے میں اعتدال رہے۔

دسترخوں اور سبزیوں پر مشتمل ہوتی ہے۔ سبزیوں، ڈرائی فروٹس، مصالحے، غرض ہر شے ہوتی ہے۔ موچی پھل اور سبزیوں و طبی آئل ہر گھر میں استعمال ہوتا ہے۔

دسترخوان پر چونکہ بہت ساری اشیاء موجود ہوتی ہیں اس لیے ہر چیز مناسب پورشن میں کھائی جاتی ہے۔

چیکن پسندیدہ ہے۔ اس کے علاوہ سکواش، شملہ مرغ، کبیرے اور ہینڈی شوق سے کھائی جاتی ہے۔

ہوتے ہیں۔ کوئی بھی ایسا غذائی اس کا بہتر فہم ابھل استعمال کیا خیال رکھا جاتا ہے۔ دسترخوان اس لیے ہر چیز مناسب پورشن بھی نہیں ہوتا۔

مناسب مقدار میں ڈرائی فروٹس بھی میڈیٹرینین ممالک کی روزمرہ غذا کا حصہ ہیں۔ انھیں بطور سنیکیس بھی استعمال کیا جاتا ہے۔ ڈیزرٹس، پلاؤ، بریانی، مٹھن اور دیگر کئی طرح کے کھانوں میں ڈرائی فروٹس کی موجودگی میڈیٹرینین کو زین کو دوسرے ممالک کی کو زین سے ممتاز کرتی ہے۔

ن میں سیزنگ کا خاص اہتمام کیا جاتا ہے۔ اس مصالحات کا استعمال عام ہے۔ مختلف کھانوں کی ج کی سیزنگ سرو کی جاتی ہے جو نہ طبی، خوشبو بڑھاتی نیز ہضم

Digest.pk



# بلیک روز سپر ہیئر ٹانک

پہلے سے کہیں زیادہ موثر۔ زیادہ بہتر

بالوں کی چمک اور نکھار کیلئے ہیئر ٹانک کا استعمال یقینی بنائیں  
کیونکہ یہ بالوں کا فطری سچا محافظ ہے

**5** بالوں کے قدرتی کھنکھار کیلئے  
ایک فارمولے میں پانچ کمالات

**2X** بالوں کو دوگنا مضبوط بنائے

دو شاخہ بالوں کو صحت مند بنائے۔ طاقت بخشنے

**E** وٹامن 'ای' کی بدولت  
بالوں میں رسمی احساس کا اضافہ کرے

نباتاتی قدرتی غذائیت سے سنوارے

**frizz** بالوں کے روکھے پن اور الجھن سے  
ہمیشہ کیلئے نجات



تقریباً 190 لٹریں  
190 لٹریں



**BLACK ROSE**  
Super HAIR TONIC  
5 Hair Therapies in one Formula



**BLACK ROSE**  
Super HAIR TONIC  
5 Hair Therapies in one Formula

Stay connected for hair care solution  
www.facebook.com/blackrosehaircare

Digest.pk



# KITCHEN COSMETICS

**مختلف فوڈ کلرز**  
مکس کر کے نئے رنگ بھی بنائے جاسکتے ہیں۔ مثال کے طور پر پیلو اور ریڈ کلر مکس کرنے سے پرہلہ گھر بنے گا۔ یہ رنگ کم از کم 30 دن اور زیادہ سے زیادہ تین گھنٹے کے لیے لگا رہے دیں۔ پھر ہال دھولیں۔ پال دھونے کے لیے ہلکا سا گرم پانی استعمال کریں۔ ایک سے دو دن تک یہ رنگ آپ کے بالوں میں رہ سکتا ہے۔ بالوں میں رنگوں کی مختلف لینز بھی لگ سکتے ہیں۔ تاہم کلر لگاتے وقت چہرے کی جلد، گردن اور آنکھوں کو محفوظ رکھیں۔

**ہیر کلر**  
وقتی طور پر بالوں کو مختلف اور خوبصورت رنگ دینے کے لیے فوڈ کلر ہیر کلر کا بہترین نمونہ ہے۔ فوڈ کلرز میں آپ کو بہت سے رنگ دستیاب ہیں۔ آپ اپنے لباس کے مطابق کلر کا انتخاب کر سکتی ہیں۔ اس کے لیے آپ کو درجن ذیل اشیاء کی ضرورت ہے۔  
فوڈ کلر (کوئی بھی پسندیدہ کلر) اور ہیر جیل۔ ہیر جیل کے علاوہ ایلو ویرا کا قدرتی جیل بھی استعمال کر سکتی ہیں۔  
کلر کی مناسب مقدار جیل میں مکس کریں اور مطلوبہ بالوں پر برش کی مدد سے اپلائی کر لیں۔

**سکین ٹیکسٹس**  
خواتین کے لیے روزمرہ کی ضرورت بن چکی ہیں۔ ان کی بڑھتی ہوئی طلب کے ساتھ ان کی قیمتیں بھی روز بروز بڑھ رہی ہیں۔ خاص طور پر عام گھریلو خواتین کے لیے یہ کاسٹیکس قوت خرید سے باہر ہوتی جا رہی ہیں۔ اگر آپ معیاری برانڈ کی اشیاء خریدنا چاہیں تو اس کے لیے بڑا روپے درکار ہوتے ہیں۔ تاہم یہ کاسٹیکس آپ گھر میں بھی تیار کر سکتی ہیں۔ اس کے لیے آپ کو کچھ زیادہ خریداری کرنے کی ضرورت نہیں بلکہ کچن میں موجود کوئی اشیاء اس سلسلے میں معاون ثابت ہو سکتی ہیں۔ وہ کیسے؟ آئیے جانتے ہیں۔

## چیری لب گلوں

اس کے لیے درج ذیل اشیاء کی ضرورت پڑے گی۔

آئینڈ آئل : 1 کھانے کا چمچ

کریم جیریز : 10 عدد (فرش)

شہد : 1 چائے کا چمچ

پنڈولیم جیلی : 1 چائے کا چمچ

تمام اجزاء مکس کر کے ہائیکر دوغ میں اتنا گرم کریں کہ لیکو نیڈ اجزاء اٹھنے لگیں۔ اب انھیں چمچ کی مدد سے خوب میس کر لیں۔ تمام اجزاء ایک جان ہو جائیں تو کسی چھوٹے صاف سترے گلیٹیز میں رکھ لیں۔ ضرورت کے وقت استعمال کریں۔

## آئی لائزر

اس کے لیے درج ذیل اشیاء کی ضرورت ہوگی۔

پنڈولیم جیلی / آئل : 1/2 چائے کا چمچ

کوکو پاؤڈر : 1/2 چائے کا چمچ

لائزر برش / ٹوتھ پک : 1 عدد

آئل / پنڈولیم جیلی میں کوکو پاؤڈر اچھی طرح مکس کر لیں۔

ایک جان ہو جائیں تو برش یا ٹوتھ پک کی مدد سے آنکھوں پر لگائیں۔

## رمضان اور اسکن کیسر

**موسم**  
گرمیوں میں جلد خاص توجہ کی مستحاضی ہوتی ہے۔ چونکہ رمضان المبارک موسم گرمیوں کا ہے تو جلد کا زیادہ سے زیادہ خیال رکھنا بھی ضروری ہے تاکہ جلد تازہ رہے اور آپ صحت کے لیے بھی خود کو فریش رکھ سکیں۔ گرمیوں میں جلد کو تازہ رکھنے کے لیے ضروری ہے کہ زیادہ سے زیادہ پانی پیاجائے۔ روزے کے دوران ہم پانی کی مطلوبہ مقدار تو نہیں پی سکتے البتہ سحر و افطار میں پانی کی ضروری مقدار یقیناً پوری کر سکتے ہیں۔ روزے کے دوران اسکی تدابیر اختیار کی جاسکتی ہیں جن کے ذریعے بیرونی طور پر اسکن کا خیال رکھا جاسکے۔ موسم گرم اور بالخصوص رمضان المبارک میں جلد کی حفاظت کے لیے کچھ آسان تدابیر حاضر خدمت ہیں:-

- سحر اور افطار میں فریڈیز اور چائے والی غذا میں نہ کھائیں، ورنہ جلد کیل جھاموں اور داغ دھبوں کا شکار ہو سکتی ہے۔ تلی ہوئیں اور مصالحے دار اشیاء کے بجائے تازہ پھل اور سبزیاں کھائیں۔
- روزے کے دوران چہرے پر ٹھنڈے پانی کے چھینٹے ماریں۔ پانی یا روزہ واٹر کی بوتل اپنے ریفریجریٹر میں رکھیں اور وقفے وقفے سے چہرے پر اسپرے کرتے رہیں۔ اس سے جلد تازہ رہے گی۔
- کھیرا گرمی کا بہترین ٹوڈ ہے۔ کھیرے کے چھلکے اور سلاخیں چہرے پر رکھنے سے بھی خشک کا احساس ہوتا رہتا ہے۔
- اسکن کو گرمی اور خشکی سے بچانے کے لیے صابن زیادہ استعمال نہ کریں۔ ایک بار استعمال کے بعد باقی دن پانی سے ہی منہ دھوئیں۔ اگر آپ کی جلد خشکی کا شکار ہے تو صابن کے بجائے اچھا دھوئیں۔
- صبح کیلکولمیں دوش استعمال کریں۔
- جلد کو دھوپ سے بچا کر رکھیں۔ دھوپ میں ٹھنڈے سے پہلے سن بلاک کا استعمال ضرور کریں اور چہرہ ڈھانپ لیں۔ کوشش کریں کہ زیادہ سے زیادہ دھوپ کے اوقات میں گھر سے باہر نہ جائیں۔
- دھوپ کے سحر اثرات سے بچنے کے لیے کیلکولمیں کر کے تھوڑے سے دوغ میں مکس کریں اور چہرے پر لگائیں۔
- منٹ ٹیک لگا رہے ہیں پھر ٹھنڈے پانی سے منہ دھولیں۔
- گلوٹنک اسکن کے لیے تھوڑا سا شہد چہرے اور گردن پر ملیں اور منٹ کے لیے لگا رہے دیں۔ ٹھنڈے پانی سے منہ دھولیں۔ اسکن پکندار ہو جائے گی۔
- سحر اور افطار میں پانی سے بھر پور غذا کھائیں۔

Digest.pk





# SPA-XCITE

By

VINCÉ Professional



Insist Your Beautician For VINCE  
Facials as It **REPAIRS** Your Skin  
Along With **INSTANT BEAUTY**  
[www.vincecare.com](http://www.vincecare.com)

VINCÉ IS NOW INTRODUCING PROFESSIONAL FACIAL KIT

FOR TRADE QUOTES: 030512377400029314





اگر مجھے اپنی کوئی خواہش پوری کرنے کا موقع ملے تو میں دنیا کی  
تمام خوشیاں آپ کے قدموں میں ڈال دوں۔ آپ کی بیٹی

سیدہ اقبال

☆☆☆  
پریشان نہیں کرتیں انھیں زندگی کی ٹھوکریں  
جن پر سایہ آپ جیسے شفیق باپ کا ہو

میر

☆☆☆  
مجھے ایسی کوئی خواہش یا نہیں جو آپ نے پوری نہ کی ہو۔ آپ کا  
شکر یہ ادا کرنے کے لیے الفاظ ناکافی ہیں۔ میری دعا ہے کہ میری  
ذات سے آپ کو کبھی دکھ نہ پہنچے۔

نسیم عارف

☆☆☆

Dearest Abu Jan,

I am indeed blessed to have someone  
like you as my father. I would like to thank  
you for everything, missing you.

M. Qureshi

☆☆☆

بابو جی!  
آج آپ ہم میں نہیں مگر آپ کی باتیں اور پر غلطی دعا میں  
غصہ نہ ہوا کے جھجکوں کی طرح بیٹھ ہمارے ساتھ رہیں گی۔ آپ  
نے مرتے دم تک ہم پر جو اعتماد کیا، کسی بھی باپ کا اپنی اولاد کے  
لیے اس سے بڑھ کر کوئی حق نہیں ہو سکتا۔ آپ کا خیر اندیش اور  
معفرت کے لیے ہمہ وقت دعا کر۔

محمد قیصر

I have an angel watching over me and I  
call him Daddy!

Mina Jundab

☆☆☆

میری دعا ہے کہ اللہ تعالیٰ آپ کا سایہ ہمیشہ ہمارے سروں پر  
قائم رکھے اور ہمیں توفیق دے کہ ہم آپ کی زندگی میں آسانیاں اور  
خوشیاں پیدا کر سکیں۔

ربانہ انیس

☆☆☆

Roses are red  
Violets are blue  
Sugar is sweet  
So are you.  
Love you papa,

Azma. Abha

☆☆☆

ابو جان! بچپن سے آپ کو اپنی قیمتی چیزیں ایک تالے والے  
دراڑ میں رکھتے دیکھا ہے، اللہ قلوب آج اسے کھولا تو اس میں اپنی  
تصویریں دیکھ کر بے انتہا خوش ہوئی۔ اللہ تعالیٰ مجھے توفیق دے کہ  
آپ کی محبت کا جواب اپنی بے لوث خدمت سے دے سکوں!

نبیلہ شمس

☆☆☆

Papa, you are the best and the best in  
you is your love you show to me.

Amna

☆☆☆

اباجی! آپ کی ڈانٹ اور پیار نے ہمیشہ زندگی میں  
اچھا سبق ہی سکھایا ہے۔ میں اللہ تعالیٰ کی شکر گزار ہوں کہ ہمیں آپ  
جیسے شفیق باپ کی شفقت سے نوازا۔

سہیلہ

☆☆☆

My dad is someone who  
wants to catch me before I fall,  
picks me up,  
brushes me off,

and let me know that you  
are always there for me.

Hira

☆☆☆

Dear Dad,

You are in my life to hold my hands and  
guide me through. You are my greatest  
strength and I love you.

Heath Zaib

☆☆☆

I sure am glad, you are my dad, you are  
true and I love you.

M. Saad

☆☆☆

Dear father, you are the most valuable  
asset in my life. I wish to have you ever  
mine. Happy Father's Day.

Arla

☆☆☆

I love you yesterday, I love you still, I  
always have...I always will. Happy  
Father's Day.

Looba

☆☆☆

A hundred hearts would be too few to  
carry all my love for you.

Sana Ali

☆☆☆

I may not be the best child in the world  
but I am happy to have the best dad in the  
world. Thank you dad for being the best.

Laiba

☆☆☆

The only thing better than having you as  
my dad, is my daughter having you as her  
grandpa.

Farzana

☆☆☆

I feel safe when you are with me  
You show me fun things to do  
You make my life much better  
The best father I know are you.

Anila Azhar

☆☆☆

Digest.pk



# تہمت

## پریکٹ ہیٹ

### پاؤڈر

تہمت پریکٹ ہیٹ پاؤڈر  
گرمی دانوں کی چھن اور  
خارش سے آرام دلائے۔ اس  
کی دلفریب خوشبو آپ  
کو دے تازگی اور ٹھنڈک  
کا بھرپور احساس۔



Digest.pk

تہمت پریکٹ ہیٹ پاؤڈر گرمی دانوں سے نجات اور ٹھنڈک کا خوشگوار احساس

TPH-052K14





# مُعَامَلَاتِ رَسُول ﷺ

مُزَيَّب قِيَوْمِ نَظَامِي

## نبی کریم ﷺ کے معمولاتِ رمضان

### معمولاتِ دعا

دعا کو آپ ﷺ عبادت کا مغز قرار دیتے تھے۔ آپ ﷺ فرماتے تھے کہ اللہ کے نزدیک دعا سے زیادہ محرم کوئی چیز نہیں۔ آپ ﷺ فرماتے تھے جو خدا سے نہیں مانگتا، خدا اس پر غضب ناک ہوتا ہے۔ صحابہؓ فرماتے ہیں کہ خود آپ ﷺ دعا کا بڑا اہتمام فرماتے۔ آپ ﷺ ہاتھ اٹھا کر یوں عاجزی سے دعا مانگتے جس

آپ ﷺ کا ارشاد تھا کہ جب تک امت روزے کی افطاری میں غلٹ کرتی رہے گی اس وقت تک وہ خیر پر رہے گی

طرح کوئی مسکین کھانا طلب کرتا ہے۔ آپ ﷺ کا فرمان تھا کہ ہاتھوں کی پھیلیوں کو پھیلا کر دعا مانگنی چاہیے نہ کہ ہاتھ اٹھ کر کہے۔ آپ ﷺ دوسروں کو بھی دعا کی تلقین فرماتے۔ آپ ﷺ نے فرمایا، جب تم خدا سے جنت طلب کرو گے تو اس میں جو کچھ بھی ہے حصص مل جائے گا۔ اسی طرح جب تم جہنم سے پناہ مانگو گے تو جو کچھ اس میں ہے اس سے حصص پناہ حاصل ہو جائے گی۔ آپ ﷺ فرماتے تھے کہ اللہ تعالیٰ کے اسمائے حسنیٰ کے ساتھ جس نے دعا مانگی وہ ضرور قبول ہوگی۔ دعا کے بارے میں آپ ﷺ کی تعلیم یہ تھی کہ سب سے پہلے اللہ عزوجل کی بزرگی اور ثنا بیان کی جائے پھر نبی ﷺ پر درود پڑھا جائے پھر جو چاہے اللہ سے دعا کی جائے۔ آپ ﷺ کا یہ بھی ارشاد ہے کہ جو مسلمان اپنے بھائی کے لیے اس کے پس پشت دعا مانگتا ہے تو ایک فرشتہ مقرر ہوتا ہے جو اس کی دعا پر آمین کہتا ہے نیز یہ دعا مانگتا ہے کہ یہ فوت دعا کرنے والے کو بھی حاصل ہو۔ آپ ﷺ صبح و شام کے ہر معمول کو دعا سے شروع فرماتے اور دعا ہی پر ختم فرماتے تھے۔

جامعات میں آپ ﷺ خود بھی تحفیف کے حکم پر عمل کرتے اور دوسروں کو بھی اس کی تاکید فرماتے۔

### معمولاتِ صوم

آپ ﷺ رمضان المبارک کے علاوہ بھی بہت سے روزے رکھتے تھے مگر آپ ﷺ کو صوم وصال (مسلل روزے رکھنا) پسند نہ تھا بلکہ آپ ﷺ کو صوم داؤد علیہ السلام (ایک دن روزہ اور ایک دن افطار) زیادہ محبوب تھا۔ رمضان المبارک کے علاوہ شعبان کے تین دن، ذی الحجہ کے ابتدائی نو ایام، منیٰ محرم، ہر ماہ کی تیرہویں، چودھویں اور پندرہویں ہر پختہ میں سے دو دن چھ

اور جمعرات کے روزے رکھنے کا بھی معمول تھا۔ حضرت عائشہؓ فرماتی ہیں کہ جب آپ ﷺ روزے رکھتے تو اتنے روزے رکھتے تھے کہ محسوس ہوتا تھا اب بھی آپ ﷺ افطار نہیں کریں گے اور جب افطار کرتے تھے تو گلن تھا اب آپ ﷺ کبھی روزے نہیں رکھیں گے۔ آپ ﷺ کا طریقہ یہ تھا کہ آپ ﷺ اپنے بیان کے مطابق یہ تھا کہ آپ ﷺ روزے بھی رکھتے تھے اور افطار بھی فرماتے تھے مگر اعتدال کے ساتھ۔ آپ ﷺ حری کا ہمیشہ اہتمام فرماتے تھے۔ آپ ﷺ کے نزدیک بہترین حری سمجھوتھی لیکن کبھی ایسے بھی ہوتا کہ جب گھر تشریف لاتے اور گھر میں کھانے کو کچھ نہ ہوتا تو روزے کی نیت فرما لیتے۔ نپلی روزوں میں یہ بتلانے کے لیے کہ بوقت ضرورت انہیں کھولا بھی جاسکتا ہے، آپ ﷺ نے بعض مواقع پر روزے کی نیت کر کے افطار کر لیا۔ مگر ان حالات میں آنحضرت ﷺ روزے کی قضا ضروری سمجھتے تھے۔ روزے کے دوران مسواک کرنے، حجامت کروانے، سرمہ ڈالنے کا بھی معمول تھا۔ افطار میں آپ ﷺ ہمیشہ غلٹ فرماتے۔ آپ ﷺ کا ارشاد تھا کہ جب تک امت روزے کی افطاری میں غلٹ کرتی رہے گی اس وقت تک وہ خیر پر رہے گی۔ روزہ عموماً سمجھور یا پانی سے افطار فرماتے۔

### غسل

آپ ﷺ نے زندگی کے آخری ایام تک مسواک استعمال فرمائی۔ غسل کا طریقہ یہ تھا کہ پہلے دونوں ہاتھ دو یا تین مرتبہ دھوئے پھر استنجہ فرماتے، کھجی کرتے اور پانی ڈال کر ناک صاف فرماتے، پھر اپنا چہرہ دھوئے۔ اپنے تمام بدن پر پانی ڈالتے، پھر پاؤں دھوئے۔ حضرت عائشہؓ کے مطابق آپ ﷺ غسل میں بھی نماز کی طرح پورا وضو فرماتے پھر دائیں کندھے پر پانی ڈالتے پھر بائیں پر پھر تین مرتبہ تمام بدن پر پانی بہاتے۔ بعد اور مید کے موقع پر خوشبو کا استعمال پسند فرماتے۔

### معمولاتِ نماز

آپ ﷺ زندگی بھر بڑے اہتمام کے ساتھ نماز پڑھتے رہے۔ آپ ﷺ کے نزدیک سب سے عمدہ مکمل نماز کا اول وقت پر ادا کرنا ہے۔ آپ ﷺ کا ارشاد ہے کہ تین چیزوں کو کبھی موخر نہیں کرتا چاہیے۔ نماز جب اس کا وقت ہو جائے، جنازہ جب آجائے، عورت جب اس کا کوئی رشتہ مل جائے۔ آپ ﷺ کی زندگی مبارک

## روزے کے دوران مسواک کرنے، حجامت کروانے، سرمہ ڈالنے کا بھی معمول تھا

میں صرف ایک نماز کے سوا کبھی کوئی نماز قضا نہ ہوئی۔ ایک سفر کے دوران سب صحابہؓ پر نیت غالب آگئی اور نماز قضا ہوگئی۔ فرض نمازیں مسجد میں باجماعت اور نفل نمازیں گھر پر پڑھنے کا معمول تھا۔ فجر کی نماز اتنی روشنی میں ادا فرماتے کہ پاس بیٹھے والا دوسرے کو پہچان سکتا تھا۔ خواتین کی شمولیت کی وجہ سے آپ ﷺ بعض دنوں بالخصوص رمضان المبارک میں اسے منہ اندھیرے نماز پڑھتے کہ عورتیں چادروں میں لپیٹی ہوئی پہچانی نہ جاسکتی تھیں۔ نماز مغرب جلدی پڑھنے کا معمول تھا یہاں تک کہ نماز کے بعد تیر گرنے کی جگہ دکھائی دے سکتی تھی۔ عشاء کی نماز آپ ﷺ تاخیر سے پڑھتے تھے۔ نماز



Digest.pk



# صوفی سوپ

وہ صفائی کر دکھائے  
جو کوئی اور نہ کر پائے

صوفی سوپ تمام پاؤڈروں اور صابنوں سے بہتر



SuFi Soap & Chemical Industries (Pvt) Ltd  
U.A.N. 111-100-786 www.sufigroup.biz

Digest.pk



ستارہ میپے

تو سب ہی کو جھاڑے



صحت کی دنیا  
لذت کا نام

صادق ویجیشیل گھی ملز (پرائیوٹ لمیٹڈ)

21 کومیٹر فیروز پور روڈ لاہور۔

Digest.pk





Wear your

# Style this Summer

Trendy Summer Collection  
Now in Stores!

1 0800 - STYLO (78956) |



For Online Shopping Visit [www.stylo.com](http://www.stylo.com)

Digest.pk

**stylo**  
Wear your Style





سینا

شیف ذاکر



## جیلی بیری

### انڈین چاٹ

### اجزاء

- جیلی (بی جی) : 1 کپ  
چائیں (فرنی) : 1 کپ  
آئسک شوگر : 1 کھانے کا چمچ

### اجزاء

- سفید چنے : 1 کپ (دہلیس)  
اٹلی کی چٹنی : 1/2 کپ  
آلو : 1 عدد (دہلیس) (بڑے کٹ لیں)  
لٹماڑ (بھولے) : 2 عدد (دہلیس)  
زیرہ پاؤڈر (urda) : 1 چائے کا چمچ  
پودینہ (پتے) : 1 چائے کا چمچ  
ہری مرچ (بھونڈے) : 1 چائے کا چمچ  
چاٹ مصالحہ : 1 چائے کا چمچ  
بیاز (بھونڈے) : 2 کھانے کے چمچ  
آئل : 2 کھانے کے چمچ  
نمک : حسب ذائقہ



### ترکیب

- جیلی پکا کر مولڈ میں ڈالیں۔
- ریفریجریٹر میں رکھ کر بھالیں۔
- مولڈ میں سیٹ ہو جائے تو اٹا کر پلیٹ میں نکالیں۔
- درمیان میں چائیں رکھیں۔
- اوپر آئسک شوگر چھڑک کر وہ پارہ ریفریجریٹر میں رکھ دیں۔
- ٹھنڈا ٹھنڈا سرو کریں۔

### ترکیب

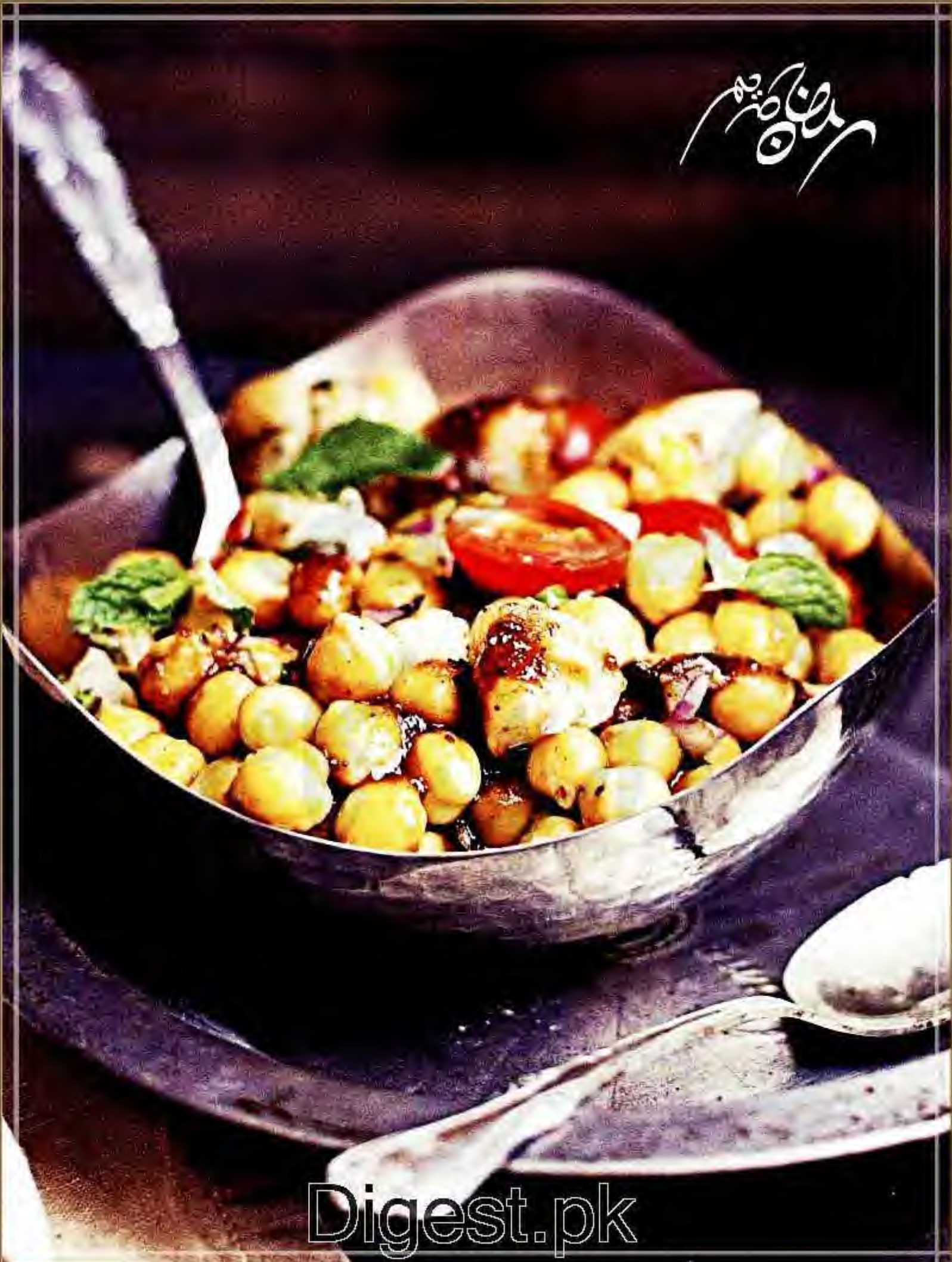
- آئل گرم کر کے اس میں زیرہ کڑکڑا دیں پھر چنے شامل کر کے 3-2 منٹ بھونیں۔
- آپ پاؤل میں نکالیں۔
- آلو، لٹماڑ، بیاز شامل کر کے کس کریں۔
- پھر ہری مرچ، چاٹ مصالحہ اور نمک بھی کس کر دیں۔
- اٹلی کی چٹنی ڈال کر پودینے کے پتوں سے سجا کر سرو کریں۔



Digest.pk



دھن



Digest.pk





شیف ذاکر

## چکن مصالحہ بریانی

اجزاء

چاول	: 3 پاؤ (دکنی رتور ہاں لیں)
چکن ڈرم اسٹک	: 1 کلو
زیرہ	: 1 چائے کاجی
دھنیا پاؤڈر	: 1 چائے کاجی
کئی سرخ مرچ	: 1 کھانے کاجی
اورک لسن پیسٹ	: 1 کھانے کاجی
ٹاپت گرم مصالحہ	: 2 کھانے کاجی
ہرا دھنیا (چوڑا)	: 3 کھانے کاجی
پیاز	: 2 عدد (چوڑا)
لٹائر	: 3 عدد (چوڑا)
بری مرچ	: 2-3 عدد (چوڑا)
دہی	: 1/2 کپ
قرائین پیاز	: 1/4 کپ
زرد رنگ	: چنگی بھر (تھوڑے سے پانی میں گھول لیں)
زعفران	: چنگی بھر (تھوڑے سے دھو میں گھول لیں)
آئل	: حسب ضرورت
نمک	: حسب ذائقہ

### ترکیب

- آئل گرم کر کے پیاز بھانپ کر لیں۔
- پھر اورک لسن پیسٹ اور ٹاپت گرم مصالحہ شامل کر دیں۔
- اب چکن ڈرم اسٹک، زیرہ، کئی سرخ مرچ، دھنیا پاؤڈر، بری مرچ اور لٹائر شامل کر کے بھجائیں۔
- تھوڑی دیر بعد دہی ڈال کر مزید بھجائیں یہاں تک کہ چکن گل جائے۔
- پھر دھنیا پاؤڈر کی تھوڑی سی بھجائیں اور پھر چاولوں کی مزید ایک تھوڑی سی۔
- آخر میں ہرا دھنیا، قرائین پیاز، زرد رنگ اور زعفران ڈال کر دم لگا دیں۔
- تیار ہونے پر دہی کے رائے اور فریش سلاڈ کے ساتھ سرو کریں۔

Ultimate  
COOKING  
GUIDE



Free Delivery

بلا حد مفت ڈیلیوری ڈاکر کی نئی کتاب

Available Now

Digest.pk

96  
Chef Special



A Refreshing Way Naturally

# سندل آفتاب قرشی

قدرتی سندل کی نیچرل ریفریشنگ کا ٹھنڈا میٹھا احساس



Aftab Qarshi Dawakhana: Muzamil Town, 20-Km, Multan Road, Chong, Lahore. Ph: +92-42-37511532-3

Digest.pk





شیف ذا کر سنیچر



## بلیک بیری کو بلر

### اجزاء

آما	: 1/2 کپ	نمک	: 1/2 چائے کا چمچ
ڈرائی فرٹس (چرچہ)	: 1/2 کپ	لیمون کارن	: 1 کھانے کا چمچ
بھینٹ	: 2 کپ	نکسن	: 4 کھانے کے چمچ
بلیک بیری	: 1 کپ	نکسن (بھینٹ)	: 4 کھانے کے چمچ
حفظ پانی	: 1/2 کپ		

### ترکیب

- قوڑے پانی میں آما، 1/2 کپ بھینٹ اور نمک مکس کریں۔
- ڈرائی فرٹس مکس کر کے مزید پروسس کریں۔
- نکسن وال کر 4-3 مرتبہ پروسس کریں۔
- آخر میں حفظ پانی وال کر پیسٹ تیار کر لیں۔
- اس پیسٹ کو تھوڑا گوند کر پیس کر کے ولفریج میں رکھ دیں۔
- یہ چیزیں بقیہ بھینٹ شامل کر کے گرائنڈ کریں۔ لیمون کارن مکس کر کے مزید گرائنڈ کریں۔
- اب بغیر نمک کے نکسن شام کر کے یہ چیز گولہ کر لیں۔
- یہ چیز ولفریج سے نکال کر بھینٹ کی شکل میں شکل لیں۔
- اس بھینٹ کی موٹی والی لٹائی ہوئی چاہیے۔
- ہلکے چین میں یہ چیز کی ہلکے ڈالیں اور اوپر نیلی ہوئی بھینٹ ڈال دیں۔
- کناروں سے بھینٹ ڈال کر دیں اور درمیان میں 3-4 بار ایک کٹ لگا دیں۔
- درمیان سے چھڑا کر تھوڑا سا ایک کھینے کے لیے ہلکے کر لیں۔
- سرو کرنے سے پہلے حفظ کر لیں۔

## مینگو اینڈ ہری کین کولر

### اجزاء

آم (تھوڑے تھوڑے)	: 1/2 کلو
پانی	: 1/2 لیٹر
کالی مرچ پاؤڈر	: 1/2 چائے کا چمچ
پودینے کے پتے (چرچہ)	: 1/2 کپ
گنے کارن	: 1 کپ
کالا نمک	: 2 کھانے کے چمچ
برف (مٹی ہوئی)	: حسب ضرورت

### ترکیب

- آم درمیان سے کات کر نصف نکال لیں۔
- پھر ایک لیٹر پانی میں ڈال کر اتنا آٹا لپٹیں کہ نرم ہو جائیں۔
- اب چھکا آٹا کر اس پانی میں پیچ کی مدد سے گودائیں کر لیں۔
- باقی پانی میں شکر شامل کر کے بلی آٹے پر پکا لیں۔
- بیٹھوپ میں پودینے کے پتے نمک اور کالی مرچ پاؤڈر مکس کر لیں۔
- اب شکر والے پانی اور گنے کارن بھی مکس کر کے اچھی طرح بلیئنڈ کر لیں۔
- برف ڈال کر مزید بلیئنڈ کریں۔
- حفظ (مٹی ہوئی) سرو کریں۔



Digest.pk





ابرہو ہمیشہ  
صحت مند!

100 فیصد خالص اور قدرتی

کسان

کارن آئل

کولیسٹرول سے پاک



Website: [www.kisan.com.pk](http://www.kisan.com.pk)  
Email: [info@kisan.com.pk](mailto:info@kisan.com.pk)

Digestopk

MASS





سیدنا محمد

شیف ذاکر



## لب شیریں

### اجزاء

دودھ	: 1 کلو
چینی	: 100 گرام
کارن فلور	: 50 گرام
کیلے	: 3-4 عدد (بیکد کیکس)
سیب	: 3-4 عدد (بیکد کیکس)
گل پھل	: 6 کھانے کے بیج
کریم جیلی	: 1 پیکٹ (بیکد کیکس)
کریم	: 1 پیکٹ (بیکد کیکس)
سکشش	: کارن فلور کے لیے
بادام	: کارن فلور کے لیے
ونیلہ آئس کریم	: حسب ضرورت



## آئس کریم ڈیلٹائیٹ

### اجزاء

دودھ	: 1 1/2 لٹر	کارن فلور	: 1 چائے کا چمچ
کھویا	: 50 گرام	ونیلہ آئس	: چند قطرے
فریش کریم	: 1 کپ	الائیچی پاؤڈر	: چمکی بھر
کوکونٹ پاؤڈر	: 1 کپ	گل پھل	: کارن فلور کے لیے
چینی	: 1 کپ		

### ترکیب

- دودھ آہل کر 20 منٹ تک بھلی آٹھ پر پکے دیں۔ تھوڑے سے پانی میں چینی اور کارن فلور مل کر کے شامل کر دیں۔
- کھویا اور وونیلہ آئس ڈال کر پیچ سے سسل بلانیں۔
- دودھ گاڑھا ہونے پر الائیچی پاؤڈر ڈال کر ٹھنڈا ہونے دیں پھر فریزر میں رکھ لیں۔
- جب قدرے سخت ہو جائے تو کسی بڑے پاؤل میں نکالیں اور ٹکڑی کے جج سے خوب بلانیں اور دوبارہ فریزر میں رکھ دیں۔
- کوکونٹ پاؤڈر اور فریش کریم شامل کر کے ایک گھنٹے بعد کس کریں اور پھر فریزر میں رکھ دیں۔
- گل پھل سے سجا کر ٹھنڈی ٹھنڈی آئس کریم پیش کریں۔

### ترکیب

- دودھ گرم کریں اور 1 کپ دودھ الگ نکال لیں۔
- نکالے گئے دودھ میں کارن فلور کس کر لیں۔
- بقیہ دودھ میں چینی شامل کر کے اتنا پکائیں کہ چینی حل ہو جائے۔
- اب اس میں کارن فلور ملا دودھ آہستگی سے کس کر کے پکائیں یہاں تک کہ گاڑھا ہو جائے۔
- اب دودھ پاؤل میں ڈال کر اس پر کیلے، سیب، گل پھل، جیلی، کریم کی باری باری تہ لگائیں پھر جیلی مل دہرائیں۔
- آخر میں آئس کریم ڈال دیں۔
- سکشش، بادام اور جیلی سے گارنش کر کے ٹھنڈا ٹھنڈا سرو کریں۔



Digest.pk



ہر لمحہ ہر بار۔۔

# مرحباً گل بہار



پہلوں پھولوں اور چڑی بوٹیوں  
کے عرقیات سے تیار کردہ

Digest.pk

f Marhaba Laboratories

111-152-152

www.marhaba.com.pk





# آج کیا پکائیں؟



## جو بھی پکانا ہے سیزنز کنولا میں پکائیں

کیونکہ اس میں ہے اومیگا 3 جو کو لیسٹرول گھٹائے اور جسمانی قوت و مدافعت بڑھائے۔  
اس کے قدرتی سنہری رنگ کی بدولت آپ کو ملے لذت اور صحت کی دولت۔



SYNERGY

SEASONS FOR ALL THE RIGHT REASONS

Digest.pk



**NEW  
ARRIVAL**

پاکستان میں پہلی مرتبہ  
نہ ٹوٹنے والا پلاسٹک فرنیچر

**SONICA**

**Unbreakable**

ہر مہنگی کرسی پیور نہیں ہوتی۔

توجہ فرمائیں!.....

مَوضَعُ مَکْرَمَہ

کم از کم 25

سال ساتھ نبھائے

PURE صرف وہ جو Unbreakable ہے۔

100% ایمپورٹڈ فرنیچر گریڈ میٹرل سے تیار شدہ

**SONICA Unbreakable**

عام کمپنی کی کرسی سے 50 گنا زیادہ مضبوط۔

تعارفی قیمت انتہائی مناسب

پلاسٹک کرسی خریدتے وقت صرف اور صرف دوکاندار سے

**SONICA Unbreakable** نام لے کر طلب کریں۔



**SONICA**

A sign of Quality  
& Durability



**SONICA®**

Moulded Furniture

**M.A. INTERNATIONAL  
PLASTIC IND. (PVT.) LTD.**

Head Office & Works:

G.T. Road, Near Pindi By Pass, Gujranwala - Pakistan.

Tel: +92 51 3891005-9 (5 Lines)

Fax: +92 51 3890471

E-mail: [sonica.industry@gmail.com](mailto:sonica.industry@gmail.com)

Website: [www.sonica.com.pk](http://www.sonica.com.pk)

Digest.pk





شیف شازیہ

میں نے

## کول سمر سپ

## مینگو مصالحہ رائس

### اجزاء

1 کپ (کات لیں)	چاول
2 کپ	آم
3 کھانے کے چمچ	(بکے ہوئے لیٹن ختم، کچھ بڑا کات لیں)
10-12 عدد (کڑا کر لیں)	دہی
1 کپ	انارے
2 عدد (بال کر کات لیں)	پیاز
2 عدد (سلاسر کات کر فرائی کر لیں)	ٹاٹ سرخ مرچ
4 عدد	کاجو
10 عدد	خشخاش
1 کھانے کا چمچ	ٹاٹ گرم مصالحہ
1 کھانے کے چمچ	کشمش
1 کھانے کا چمچ	پودینہ (چھوٹا)
2 کھانے کے چمچ	زیرہ
1 چائے کا چمچ	زعفران
چمکی بھر (تھوڑے سے 100 میل ٹول لیں)	آئل
حسب ضرورت	نمک
حسب ذائقہ	

### ترکیب

- آدھا پیاز، کاجو، خشخاش اور سرخ مرچ ایک ساتھ گرائنڈ کر کے پیسٹ بنالیں۔
- گرم آئل میں زیرہ، کڑا کر لیں اور پیاز پیسٹ شامل کر کے بھوئیں۔
- اب اس میں ٹاٹ گرم مصالحہ اور نمک شامل کر دیں۔
- چند منٹ بعد آم ڈال کر ہلکی آگ پر 2-3 منٹ پکا لیں۔
- پین میں کھانے کا چمچ آئل گرم کر کے آدھے چاول بچھا دیں۔
- آدھے آم لے آدھے مصالحے کی تھلکی میں بھر بقیہ چاول ڈال کر اس پر بقیہ
- مصالحے کی تھلکی لیں۔

### اجزاء

1 کپ (کات لیں)	اسٹرابیری
2 کپ	اورنج جوس
3 کھانے کے چمچ	پیمین
10-12 عدد (کڑا کر لیں)	آئس کیوڈ

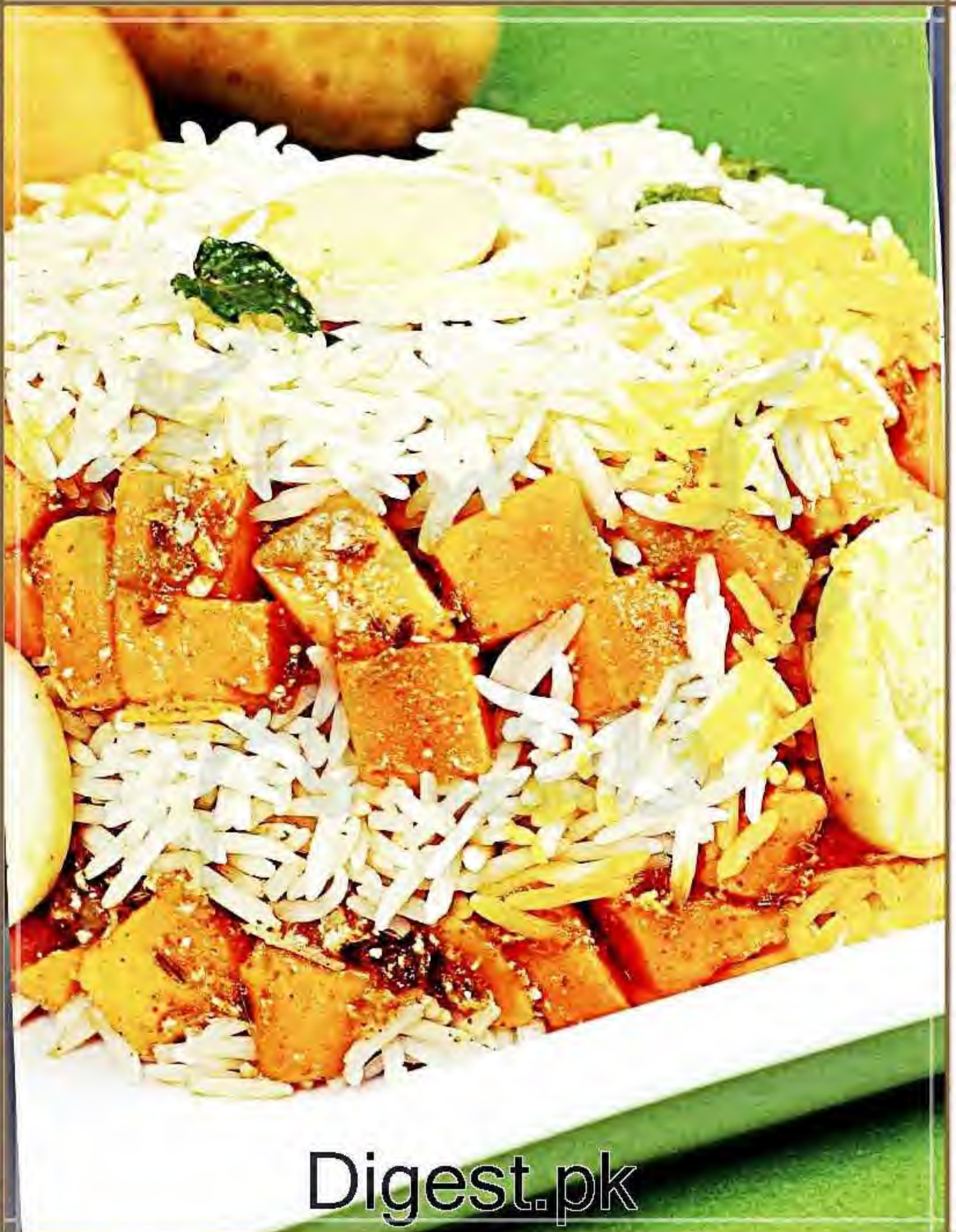
### ترکیب

- اورنج جوس اور اسٹرابیری پیمین کریں۔
- پیمین شامل کر کے مزید پیمین کریں۔
- برف ڈال کر سرد کریں۔



Digest.pk





Digest.pk





مذاق

## لبنانی چنے

### ترکیب

- چنے، پیاز، بری مرچ، ہرا دھنیا اور پودینہ ہاؤل میں مکس کر لیں۔
- اویو آئل، لیملوں کا رس، نمک اور کالی مرچ پاؤڈر مکس کر کے ڈریسنگ تیار کر لیں۔
- اسب یہ ڈریسنگ چنوں میں مکس کر لیں۔
- سرنگ پیسٹ میں سلاو پیسٹ بچھا لیں، اوپر چنوں کا آمیزہ ڈالیں۔
- بری مرچ اور چیری ٹماٹو سے سجا کر سرو کریں۔

شیف شازیہ



### اجزاء

- |                       |                  |
|-----------------------|------------------|
| 2 کپ (ہاؤل لیں)       | سفید چنے         |
| 2 عدد (ڈریسنگ کے لیے) | بری مرچ          |
| 2 عدد (چھڑا)          | پیاز             |
| 4-5 عدد               | سلاو پیاز        |
| 1 کھانے کا چمچ        | ہرا دھنیا (چھڑا) |
| 2 کھانے کے چمچ        | اویو آئل         |
| 2 کھانے کے چمچ        | لیملوں کا رس     |
| 1/2 چائے کا چمچ       | نمک              |
| 1/2 چائے کا چمچ       | کالی مرچ پاؤڈر   |
| 1 چائے کا چمچ         | پودینہ (چھڑا)    |

کا ڈشنگ کے لیے

- |         |            |
|---------|------------|
| 5-6 عدد | چیری ٹماٹو |
| 5-6 عدد | بری مرچ    |

Digest.pk

Chef Special

106



شمع زندگی کی



With Vitamin A, D & E

Crystal Clear, Light & Easy to Digest

Reduce Risk of Heart Diseases



ASSOCIATED INDUSTRIES LIMITED INDUSTRIAL AREA AMANGARH, NOWSHERA  
ISO 9001:2008, ISO 14001:2004 ISO 22000:2005 CERTIFIED COMPANY

Associated

Limited

Digest.pk







شیف شازیہ



اجزاء

- |                           |                 |
|---------------------------|-----------------|
| 1 عدد                     | چکن بریسٹ فٹے   |
| 2-3 عدد                   | سلاڈ پٹا        |
| 6-7 عدد                   | بلیک اولیوز     |
| 5-6 عدد                   | چیری ٹماٹو      |
| 1 پھول (بچہ)              | آئس برگ         |
| 1 کھانے کا چمچ            | سرکہ            |
| 1 کھانے کا چمچ (تھوڑا سا) | نمک             |
| 2 کھانے کے چمچ            | لیمن جوس        |
| 2 کھانے کے چمچ            | اولیو آئل       |
| 1 کھانے کا چمچ            | سویا سوس        |
| 1 چائے کا چمچ             | لیمن اورنگ پیسٹ |
| 1 چائے کا چمچ             | مسٹر ڈیٹ        |
| حسب ذائقہ                 | نمک             |
| حسب ذائقہ                 | کالی مرچ پاؤڈر  |

## گرلڈ چکن وڈ چیری ٹماٹو سیلڈ

### ترکیب

- چکن بریسٹ اورنگ پیسٹ، سرکہ، سویا سوس، مسٹر ڈیٹ اور تھوڑا سا نمک لگا کر میری خیر کریں۔
- پھر نمک سے برش کر کے گرل کر لیں۔
- پاؤل میں آئس برگ، سلاڈ پٹا، چیری ٹماٹو، اولیو، لیمن جوس، نمک، کالی مرچ پاؤڈر اور اولیو آئل مکس کر کے سرونگ پیسٹ میں نکال لیں۔
- گرلڈ چکن فٹے کو ٹکڑوں میں کاٹ لیں۔
- سیلڈ کے اوپر رکھ کر سرو کریں۔



Free Delivery  
شیف شازیہ  
مکھوشت کے پکوان



Digest.pk

108  
Chef Special



**Samsol®**  
A Trusted Brand Since 1962

**50** years  
Legacy of  
Excellence

The secret to  
Beautiful Hair®



New Improved Formula

- Gentle on Hair
- Softer & Smoother Hair
- Shiny & Lustrous Look

Introducing  
2 New  
Shades

**42**  
NATURAL  
BROWN

**44**  
NATURAL  
BLACK



Sahulat  
Pack

**Brands**  
of the year  
**Award**  
LIFE ALL ABOUT CHAMPIONS  
2011-2012



**Digest.pk**

Orient

www.facebook.com/samsolinternational | Email: info@samsol.com.pk | www.samsol.com.pk





## نٹی گڑ راس

شیف شازیہ



ریاضیہ

### ترکیب

- پانچ کپ پانی میں 2 الہ پتیاں اور سوئف ڈال کر ڈالیں۔
- پانی اٹنے لگے تو چاول شامل کر کے ایک گلی رکھ کر ڈالیں پھر چھان لیں۔
- گڑ میں دو کپ پانی شامل کر کے شیر و تیار کر کے چھان لیں۔
- کھجی گرم کر کے اس میں باقی دو الہ پتیاں کڑکڑائیں۔
- اب اس میں شیر و ڈالیں اور 1-2 منٹ پکا کر چاول بھی شامل کر کے دم لگا دیں۔
- تیار ہونے پر کاجو، کھوپرا اور کشمش کس کر کے سرو کریں۔

- 2 کپ (بھوئیں)
- 2 کپ (بھوئیں)
- 4 عدد
- 1 کھانے کا چمچ
- 1 کھانے کا چمچ
- 2 کھانے کے چمچ
- 2 کھانے کے چمچ
- حسب ضرورت
- 7 کپ

### اجزاء

- چاول
- بھوئیں (بھوئیں)
- بڑی الائچی
- کشمش
- سوئف
- کھوپرا (کھوپرا)
- کاجو
- کھجی
- پانی

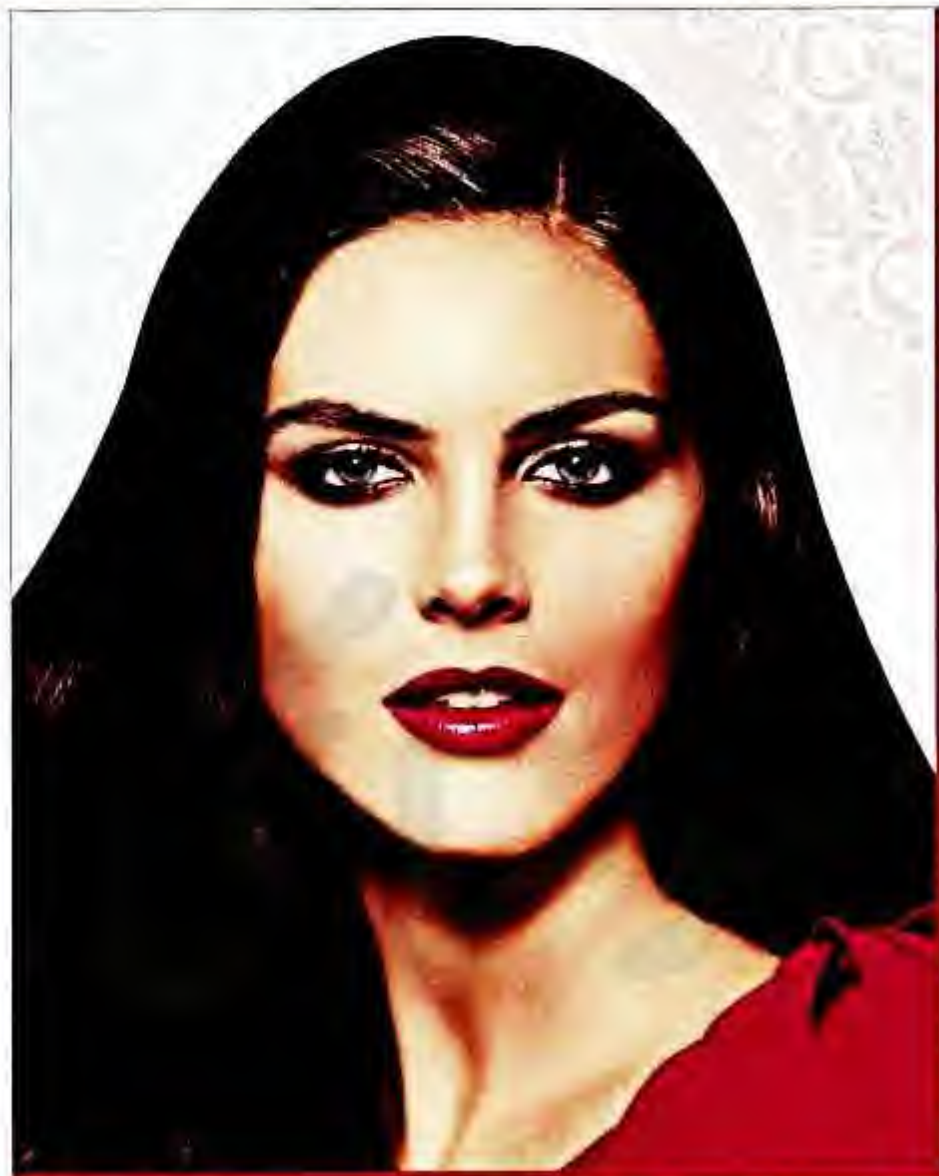


Digest.pk

Chef Special

110





*Medora*

Matte,  
Semi Matte,  
Glitter  
and  
Glossy  
Lipsticks  
with matching  
Nail Polish



MATTE  
IN 90 COLOURS



SEMI MATTE  
IN 20 COLOURS



GLITTER  
IN 21 COLOURS



GLOSSY  
IN 25 COLOURS

Get a look that compliments your overall style  
with Medora's extensive range of lip and nail colours.

MEDORA OF LONDON for a more beautiful you



# OSÉM

SILKY TALCUM POWDER

*A Floral Affair*

Discover a world of exotic floral fragrances  
with OSEM, a premium range of silky smooth  
talcum powder.



Digest.pk





**KREATIVE COSMETICS (Pvt.) Ltd.**

**ڈیو ہیر ریموونگ کریم**

**ڈیو ہیر ریموونگ اینڈ وائٹنگ جل**

**ڈیو فیس واش**



**ڈیو مارکس گل کریم**

**ڈیو اینٹی فریکل سوپ ڈیو وائٹنگ + اینٹی اینٹی سوپ ڈیو وائٹنگ کریم**

**ڈیو ملٹی پرپوزس آئل**



**KREATIVE COSMETICS (Pvt.) Ltd.**

kreativ.due@gmail.com

**Digest.pk**

- ڈیو ہیر ریموونگ کریم
- ڈیو ہیر ریموونگ اینڈ وائٹنگ جل
- ڈیو فیس واش
- ڈیو مارکس گل کریم
- ڈیو اینٹی فریکل سوپ
- ڈیو وائٹنگ + اینٹی اینٹی سوپ
- ڈیو وائٹنگ کریم
- ڈیو ملٹی پرپوزس آئل





Digest.pk





Special

حکیم عبدالغفار آغا

## گارلک فرائیڈ راس

### اجزاء

- |                       |                |
|-----------------------|----------------|
| 2 کپ (ہمکنی بھرنالیں) | چاول           |
| 2 عدد (کات لیں)       | لیک / ہری پیاز |
| 1 عدد (زیست)          | لہسن           |
| 8 جوے (سلاٹس)         | لہسن           |
| 2 کھانے کے کچے        | لاٹھ سویا سوس  |
| 2 کھانے کے کچے        | لیکوں کا رس    |
| 2 کھانے کے کچے        | سیسی آئل       |
| 1 کھانے کا کچے        | سٹش            |
| 1 چائے کا کچے         | پلی لیکس       |
| 1/2 چائے کا کچے       | سفید مرچ پاؤڈر |
| حسب ذائقہ             | نمک            |

گارلٹنگ کے لیے

- |                      |                  |
|----------------------|------------------|
| 1 کھانے کا کچے (روٹ) | لہسن (سلاٹس)     |
| 2 کھانے کے کچے       | ہری پیاز (بہ پٹ) |

### ترکیب

- گرم آئل میں لہسن فرائی کریں۔
- پھر لیک / ہری پیاز، سفید مرچ پاؤڈر، سویا سوس، لہسن، زیست، سٹش، پلی لیکس، نمک اور لیکوں کا رس شامل کر کے پکائیں۔
- اب چاول شامل کر کے کس کریں۔
- دس میں نکال کر روٹ لہسن اور ہری پیاز سے سجا کر سرو کریں۔



## افغانی مرغ کڑاہی

### اجزاء

- |                   |                  |
|-------------------|------------------|
| 1 کھو             | چکن              |
| 1 کھانے کا کچے    | اورک لہسن پیسٹ   |
| 1 کھانے کا کچے    | زیرہ             |
| 1 کھانے کا کچے    | گرم مصالحہ پاؤڈر |
| 1 کھانے کا کچے    | اورک (جولین)     |
| 2 کھانے کے کچے    | لیکوں کا رس      |
| 3 کھانے کے کچے    | تھی              |
| 1 کپ              | نمائو پیوری      |
| 3-4 عدد (کات لیں) | ہری مرچ          |
| حسب ذائقہ         | کالی مرچ پاؤڈر   |
| حسب ضرورت         | آئل              |
| حسب ذائقہ         | نمک              |

گارلٹنگ کے لیے

- |                |                   |
|----------------|-------------------|
| 1 کھانے کا کچے | اورک (جولین)      |
| 1 کھانے کا کچے | ہرا دھنیا (بہ پٹ) |
| 2-3 عدد        | لہسن سلاٹس        |
| 2-3 عدد        | ہری مرچ           |
| 1 کھانے کا کچے | فرائیڈ پیاز       |

### ترکیب

- چین میں تھی اور آئل اگلے گرم کر کے زیرہ بکڑھائیں۔
- پھر چکن شامل کر کے تھوڑا کچے پر بھونیں۔
- اورک لہسن پیسٹ شامل کر کے 1-2 منٹ مزید بھونیں۔
- پھر باقی اجزاء ڈال کر اٹا پکائیں کہ چکن گل جائے۔
- سرونگ باؤل میں نکال کر اورک، ہرا دھنیا، فرائیڈ پیاز، لہسن سلاٹس اور ہری مرچ سے سجا کر سرو کریں۔

Digest.pk





## دال اسٹیو

حکیم عبدالغفار آغا

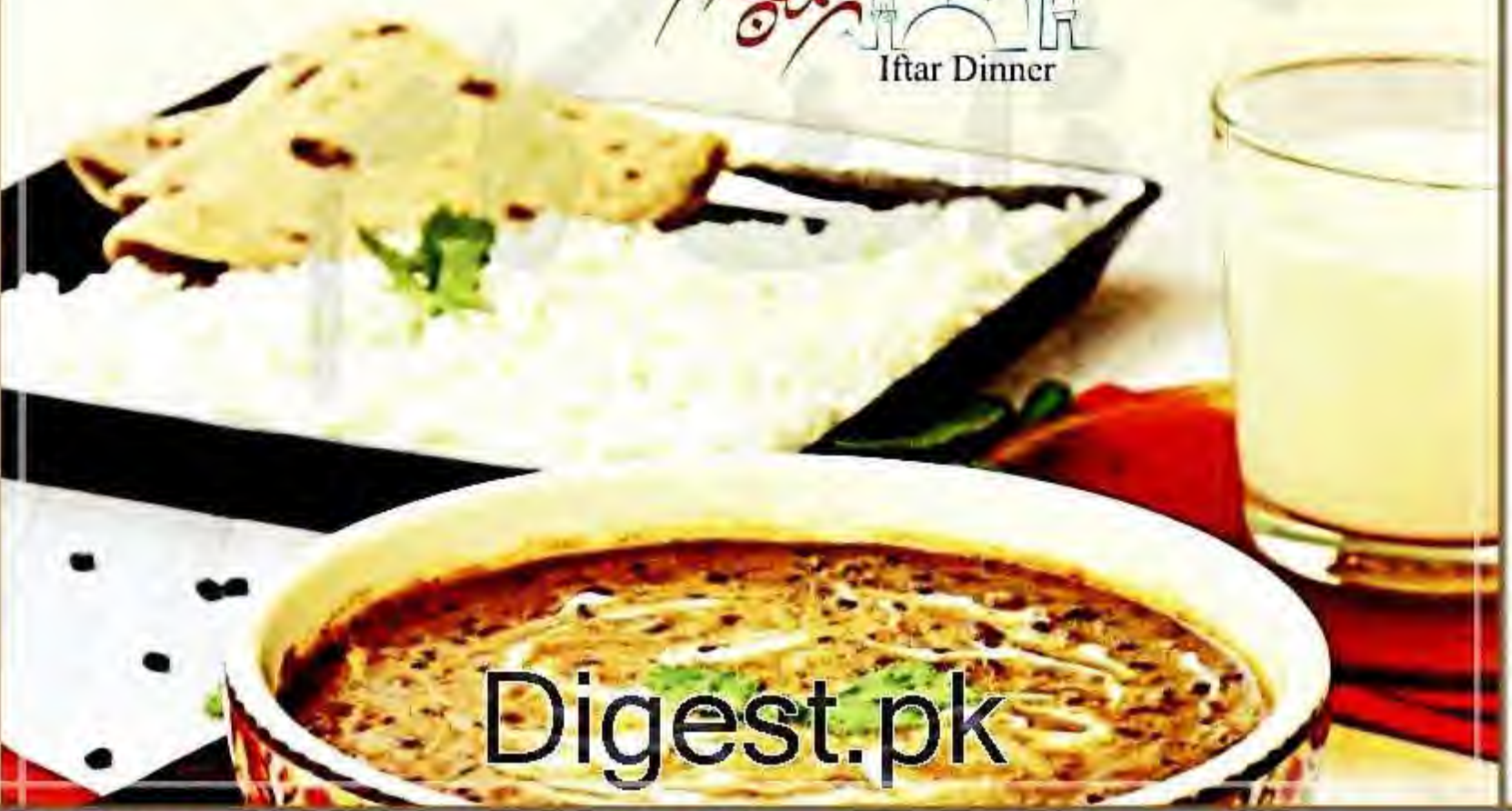


### اجزاء

دال ارد	: 1 کپ	گرم مصالحہ پاؤڈر	: 1 چائے کاجی
لوبیا	: 1/2 کپ	کریم	: بڑا کپ
اورک لیسن پیسٹ	: 2 چائے کے جج	قصوری میٹھی	: 1 چائے کاجی
تیز پات	: 1 عدد	بھن	: 3 کھانے کے جج
پیاز	: 1 عدد (بڑا)	سجی	: 2 کھانے کے جج
لہاڑ	: 2 عدد (بڑا)	گارنشنگ کے لیے	
لہاڑ پیوری	: 1 کھانے کاجی	کریم	: 2 کھانے کے جج
سرخ مرچ پاؤڈر	: 1 چائے کاجی	ہرا دھنیا (بڑا)	: 1 کھانے کاجی
زیرہ	: 1 چائے کاجی		
نمک	: حسب ذائقہ		

### ترکیب

- دال اور لوبیا رات بھر کے لیے بھگو دیں۔
- پھر اسی پانی میں تیز پات ڈال کر دال گل جانے تک پکائیں۔
- نکڑی کے جج کی مدد سے ڈکا ہکا میٹھی کرتے جائیں۔
- چین میں بھن اور سجی اکٹھا کریم کریں۔
- اس میں زیرہ کرکڑا کر پیاز اور اورک لیسن پیسٹ فرائی کریں۔
- پھر لہاڑ ڈال کر نرم ہو جانے تک پکائیں۔
- اب کریم اور قصوری میٹھی کے علاوہ باقی اجزاء ڈال کر 2-1 منٹ پکائیں۔
- پھر دال اور لوبیہ کا آمیزہ شامل کر کے 25-30 منٹ بجلی آگ پر پکے دیں۔
- وقفے وقفے سے نکڑی کے جج سے ہلاتے رہیں۔
- تیار ہونے پر کریم اور ہرے دھنیے سے سجا کر سرو کریں۔



Digest.pk





Innovative | Durable | Comfortable



## پلاسٹک فرنیچر انڈسٹری میں Pioneer

جس کی جدت، پائیداری اور منفرد Design آپ کے Life Style کو بنائیں دلکش اور آرام دہ، Citizen کی مقبولیت کے پیش نظر بہت سے اور نام بھی اس میدان میں آنے لیکن کوئی بھی Citizen کے معیار اور مہارت کو نہ چھو پایا کیونکہ Citizen نہ صرف اپنے معیار کو برقرار رکھایے بلکہ تیزی سے مہارت کی بلندی کی جانب گامزن ہے اور کیوں نہ ہو ہماری منزل آپ کی زندگی کو آپ کی پسند کے مطابق بہتر بنانا ہے۔

CITIZEN INTERNATIONAL PLASTIC INDUSTRIES (PVT.) LTD.  
UAN: 111-936-93

Digest.pk







دسترخوان



## اجزاء

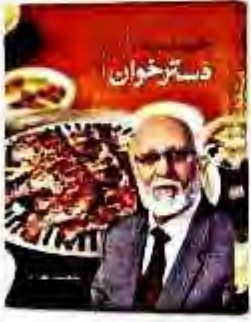
250 گرام (بچہ)	میتھی
250 گرام (بچہ)	پالک
200 گرام (کدو)	چنیر
1 عدد (بچہ)	پیاز
3-4 عدد	لوٹک
1 چائے کاس	زیرہ
1 چائے کاس	لہسن (بچہ)
1/2 چائے کاس	اورک (بچہ)
1/4 چائے کاس	بلدی
1/2 چائے کاس	اورک پاؤڈر
1 چائے کاس	گرم مصالحہ پاؤڈر
1 چائے کاس	چینی
1 کھانے کاس	لیمونس کا رس
2 کھانے کاس	قریش کریم
3 کھانے کاس	مسٹر آئل
2 کھانے کاس (بھار)	کھن
1 چٹنی	بٹیک
1 چٹنی	صفا سولا
حسب ذائقہ	نمک
1 چائے کاس	برادھنیا (بچہ)
1/2 عدد (بھار)	کھیرا
1 عدد (بھار)	نماز
حسب ضرورت	پاؤ



## کشمیری میتھی پنیر

### ترکیب

- چینی میں پانی گرم کریں۔ اگلے گئے تو پالک، میتھی اور سوا ذرا ل کر 2-1 منٹ
- اباں آئے دیں۔
- اگلے ہوئے پانی سے نکال کر فوراً صاف پانی میں ڈال دیں۔
- پھر بلینڈ کر کے بیوری بنالیں۔
- چینی میں کھن گرم کر کے پیسہ فرائی کریں۔
- آئل گرم کر کے اس میں زیرہ اور لوٹک کو کڑا لیں۔
- پھر پیاز، اورک اور لہسن فرائی کریں۔
- اب بیوری شامل کر کے پکا لیں۔
- پھر بلدی نمک، گرم مصالحہ پاؤڈر، چینی، لیمونس کا رس، بٹیک اور کریم شامل کر کے 2-3 منٹ پکا لیں۔
- سر وٹک پاؤں میں نکال کر فرائیز پیسہ کریں، ہرے و چٹنی، اگر کھیرے، نماز اور پاؤ۔



Free Delivery  
حکیم صاحب کا  
دسترخوان

Digest.pk



# FACE FRESH

Beauty Cream

جو فیس فریش  
وہی بیوٹی فیل



اکانہ پی پی

Digest.pk





## جامن اینڈ لیمن پینچ

### اجزاء

جامن	: 15 عدد
لیمن کا رس	: 1 چائے کاجی
پینچ	: 1/4 چائے کاجی
کالا نمک	: 1/4 چائے کاجی
پانی	: 2 کپ
گھی برف	: حسب ضرورت

### ترکیب

- جامن اور پانی کو اچھی طرح بلینڈ کر کے چھان لیں۔
- لیمن کا رس، پینچ، کالا نمک اور برف شامل کر کے مزید بلینڈ کریں۔
- تیار ہونے پر ٹھنڈا سمرو کریں۔



## بریڈ سموسا



### اجزاء

وانٹ بریڈ	: 10 سلاش (نرالی یا سب سے بھی)
کری پاؤڈر	: 1 کھانے کاجی
ہرا دھنیا (پہنچا)	: 1 کھانے کاجی
ہری مرچ (پہنچا)	: 1 کھانے کاجی
کھن	: 2 کھانے کاجی
مٹی سرخ مرچ	: 2 چائے کاجی
پیاز	: 1 عدد (پہنچا)
آلو	: 1/2 کلو
نمک	: حسب ذائقہ
آئل	: فراغ کے لیے

### ترکیب

- بریڈ سلاش کو اتنا چلیں کہ ان کی موٹائی آدھی سے بھی کم رہ جائے۔
- آلو بال کریش کر لیں۔ چن میں کھن گرم کر کے پیاز فرائی کریں۔
- پھر سرخ مرچ، ہری مرچ، کری پاؤڈر، ہرا دھنیا، نمک اور آلو شامل کر کے 2-3 منٹ پکا لیں۔
- اب یہ تیار آمیزہ بریڈ سلاش کے درمیان رکھ کر رول کریں۔
- ہاتھ کی مدد سے پانی لگا کر دبا کر کنارے بند کر لیں۔
- اب گرم آئل میں فرائی کرتے جائیں۔
- تمام اجزاء اچھی طرح مکس کر لیں۔
- گرم آئل کے ساتھ سرو کریں۔



### فینگ کے لیے

دہی	: 1 کپ
ہرا دھنیا (پہنچا)	: 1 کھانے کاجی
چلی سوس	: 1 کھانے کاجی
نمک	: حسب ذائقہ



لذت اور صحت کا یقین



PS.221-2003 (R)



**MAE**

A Project of

**Mahmood Agro Group**

**Hoor Oil Industries (Pvt) Ltd.**

Vahari Road, 17 Kassi, Multan.

Tel: 061-4550586, 6772912, 6781430 Fax: 061-6773629.



Digest.pk



# قاری سید صداقت علی

## قرآن سے تعلق جوڑنا وقت کی اہم ضرورت ہے

قاری سید صداقت علی (سینئر قاری ریڈیو پاکستان، پی ٹی وی، کاسٹا رونیو بھر کے ان تجزیہ و لوگوں میں ہوتا ہے جنہیں اللہ تعالیٰ نے اپنے کلام پاک کو عام کرنے اور اس کے ذریعے لوگوں کے دلوں کو اسلام کی طرف موڑنے کی صلاحیت اور سعادت سے نوازا۔ پی ٹی وی پر ان کے پروگرام ”القرآن“ کے ذریعے ہزاروں، لاکھوں لوگوں کو قرآن پڑھنے اور سیکھنے کا موقع ملا اور یہ سلسلہ ابھی تک جاری اساری ہے۔

قرآن پاک کی تبلیغ و تفسیر کے لیے وہ نہ صرف پاکستان بلکہ مصر، سعودی عرب، انگلینڈ، امریکا اور دیگر کئی ممالک میں بھی سرکاری سطح پر فرائض سرانجام دے رہے ہیں۔

ان کا ایک نمایاں کارنامہ قرآن پاک کو آواز دہرے ہے۔ دنیا بھر میں منعقد ہونے والے مقابلوں میں کئی بار نمایاں مقام حاصل کر کے پرائز آف پرفارمنس کے صدارتی ایوارڈ سمیت سینکڑوں انعامات اداوار اپنے نام کر رہے ہیں۔ ان سے کئی انٹرویوز پیش خدمت ہے۔

**شیف انٹرنل:** اپنی ابتدائی زندگی کے بارے میں کچھ بتائیں۔

قاری سید صداقت علی: والد محترم انڈیا سے ہجرت کر کے آئے تھے۔ میری پیدائش سرگودھا کی ہے۔ ہم سات بہن بھائی ہیں۔ ہمارے گھرانے کا ماحول خاصا مذہبی رہا اور میں نے دس سال کی عمر میں قرآن پاک حفظ کرنا شروع کیا۔

**شیف انٹرنل:** تعلیمی سفر کہاں تک مکمل کیا؟

قاری سید صداقت علی: بیسے کالج آف کامرس سے بی کام مکمل کیا۔

**شیف انٹرنل:** تلاوت قرآن مجید کا باقاعدہ آغاز کب کیا؟

قاری سید صداقت علی: 1964ء میں ریڈیو پاکستان سے باقاعدہ آغاز کیا۔ ابتداء میں نعت خوانی کرتا تھا، پھر قرأت شروع کی۔ جب ریڈیو پاکستان پر تلاوت قرآن پاک کا آغاز کیا تو پی ٹی وی کی ڈائریکٹر فخرہ مجید نے میری قرأت کو بہت پسند کیا اور مجھے پی ٹی وی کے لیے خدمات سرانجام دینے کی پیش کش کی۔ پاکستان ٹیلی ویژن پر کرئیر کا آغاز 1968ء میں کیا۔ 1971ء میں ملائیشیا میں منعقد ہونے والے انٹرنیشنل کونسلین میں پاکستان کی ترجمانی کی۔ یہ پروگرام پاکستان میں لائیو ٹیلی کاسٹ بھی ہوا۔

**شیف انٹرنل:** ریڈیو پاکستان اور پاکستان ٹیلی ویژن پر کام کرنے کا تجربہ کیسا رہا؟

قاری سید صداقت علی: بہت زبردست تھا۔ یہ تجربہ ایک رشتے کی شکل اختیار کر چکا ہے جو ابھی تک قائم و دائم ہے۔

**شیف انٹرنل:** اپنی تلاوت کی ہوئی کون سی سورت آپ کو ذاتی طور پر پسند ہے؟

قاری سید صداقت علی: مجھے سورہ زمر کی تلاوت بہت پسند ہے۔ دنیا بھر میں یونیٹ اور انٹرنیٹ پر سب سے زیادہ سنی جانے والی تلاوت سورہ زمر کی ہے، جس میں میری تلاوت بھی سر فہرست ہے۔ ہزاروں لوگ یہ تلاوت پاک سن کر مشرف بہ اسلام ہو چکے ہیں۔

**شیف انٹرنل:** مذہب کے لحاظ سے آپ کو جو ان نسل کو کہاں دیکھتے ہیں؟

قاری سید صداقت علی: میں نے دنیا کے تقریباً تمام ممالک کا سفر کیا ہے اور ہر ملک میں لو جو انوں کو مذہب کی طرف راغب دیکھا ہے۔

**شیف انٹرنل:** لوگوں میں مذہبی اقتدار اور عقل و برداشت پیدا کرنے میں ہمارے علماء کرام کیا کردار ادا کر رہے ہیں؟

قاری سید صداقت علی: میں سمجھتا ہوں کہ علماء کا کردار عقلی بحث نہیں ہے۔ خاص طور پر وہ علماء کرام جو مسلک کوئے کر نفرتیں پھیلاتے اور لوگوں میں تفریق پیدا کرتے ہیں۔ اگر ہم چھوٹے موٹے تفرقات بھلا کر اصل اسلام کی طرف آئیں تو اس سے اتحاد پیدا ہوگا جس کی اس وقت امت مسلمہ کو بہت ضرورت ہے۔

**شیف انٹرنل:** اسلامی اقتدار کے فروغ کے لیے کیا آپ سید یا کے کردار سے متاثر ہیں؟

قاری سید صداقت علی: میں سمجھتا ہوں کہ علماء کا کردار عقلی بحث نہیں ہے۔ خاص طور پر وہ علماء کرام جو مسلک کوئے کر نفرتیں پھیلاتے اور لوگوں میں تفریق پیدا کرتے ہیں۔ اگر ہم چھوٹے موٹے تفرقات بھلا کر اصل اسلام کی طرف آئیں تو اس سے اتحاد پیدا ہوگا جس کی اس وقت امت مسلمہ کو بہت ضرورت ہے۔

**شیف انٹرنل:** اسلامی اقتدار کے فروغ کے لیے کیا آپ سید یا کے کردار سے متاثر ہیں؟

قاری سید صداقت علی: میں سمجھتا ہوں کہ علماء کا کردار عقلی بحث نہیں ہے۔ خاص طور پر وہ علماء کرام جو مسلک کوئے کر نفرتیں پھیلاتے اور لوگوں میں تفریق پیدا کرتے ہیں۔ اگر ہم چھوٹے موٹے تفرقات بھلا کر اصل اسلام کی طرف آئیں تو اس سے اتحاد پیدا ہوگا جس کی اس وقت امت مسلمہ کو بہت ضرورت ہے۔



Digest.pk



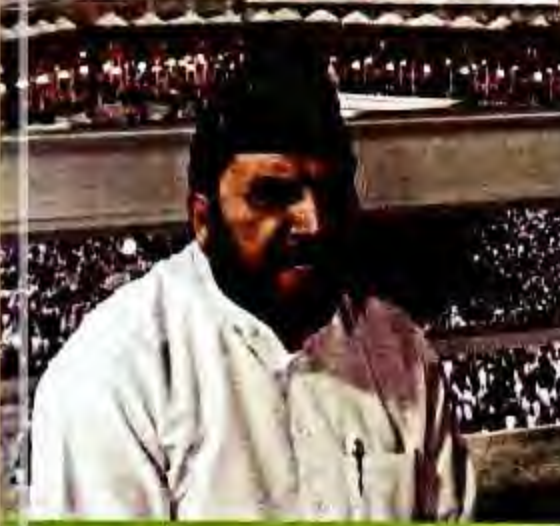
شیف انجیل: مسلم ممالک ان دنوں تنزلی کا شکار ہیں، آپ کے خیال میں اس کی کیا وجہ ہے؟

قاری سید صدقات علی: جب تک مسلم ممالک اللہ کی رسی کو مضبوطی سے نہیں تھام لیتے، کامیاب نہیں ہو سکتے۔ قرآن سے تعلق جوڑنا وقت کی اہم ضرورت ہے۔ جیسا کہ اقبال فرماتے ہیں:-

دور زمانے میں معزز تھے مسلمان ہو کر

اور تم خوار ہوئے تارک قرآن ہو کر

ہمارے تمام مسائل کا حل قرآن میں موجود ہے۔ غربت کے خاتمے کا جتنا اجمال اسلام میں مذکور ہے، ذریعہ دیا گیا ہے وہ کسی اور مذہب میں نہیں۔ ضروری ہے کہ اپنی زندگیوں کو اسلامی شعار کے مطابق ڈھالیں



قاری سید صدقات علی: میرا خیال ہے کہ یہ پابندی نہیں ہونی چاہیے۔ یہ معلوماتی سائنس ہے اور اس کے بہت سے فوائد بھی ہیں۔ میری بے شمار چیزیں یوٹیوب پر اپ لوڈ ہیں۔ تاہم اعتراضات والے مواد کے خلاف ایکشن ضرور لینا چاہیے۔

شیف انجیل: آپ انٹرنیٹ اور سوشل میڈیا کا استعمال کرتے ہیں؟

قاری سید صدقات علی: جی ہاں! میں یوٹیوب، فیس بک، انٹرنیٹ، گوگل وغیرہ بھی تبلیغ کے ذرائع ہیں۔ ان سے مثبت طور پر فائدہ اٹھانا چاہیے۔

شیف انجیل: "جو لوگ قرأت سیکھنا چاہتے ہیں ان کے لیے کوئی پیغام دینا چاہیے؟"

قاری سید صدقات علی: اگر اچھی قرأت سیکھنا چاہتے ہیں تو اسے فعلِ قائم دیں۔ آپ قرأت جب تک بھی نہیں سیکھ سکتے جب تک کہ آپ کو



”پاکستان کے ذریعے مسلمانوں میں جذبہ ایمان ٹیٹ کر کے لیے گستاخانہ پروگرام چلائے جاتے ہیں تاکہ پرکھا جاسکے کہ ان میں کتنا کرنت موجود ہے۔ اللہ کا شکر ہے کہ یہ کرنت ابھی موجود ہے“

اسے سیکھنے کا عشق نہ ہو۔

شیف انجیل: قرأت سیکھنے سے

لیجے کن خوبیوں کا ہونا ضروری ہے؟

قاری سید صدقات علی: قدرت نے آواز اور میلوڈی عطا کی ہے تو اس کے بعد علم جو یہ سیکھنا پڑتا ہے۔ مختلف انداز میں تلاوت کرنے، آواز کے اتار چڑھاؤ وغیرہ کے لیے آپ جتنا سیکھیں اور پریکٹس کریں اتنا ہی بہتر ہے۔

شیف انجیل: حالیہ دنوں میں جیو نے جو پروگرام نشر کیا، اس سے عوام میں کافی غم و غصہ کیا جا رہا ہے، آپ اس بارے میں کیا کہیں گے؟

قاری سید صدقات علی: یہ پروگرام نشر کر کے جیو نے بہت زیادتی کی ہے اور اس پروگرام کا نشر ہو جانے کی انتہائی بات نہیں بلکہ یہ سوچی سمجھی تکبر کے تحت کیا گیا ہے۔ کچھ چینلز کے ذریعے مسلمانوں میں

جذبہ ایمان ٹیٹ کرنے کے لیے گستاخانہ پروگرام چلائے جاتے ہیں تاکہ پرکھا جاسکے کہ ان میں کتنا کرنت موجود ہے۔ اللہ کا شکر ہے کہ یہ

کرنت ابھی موجود ہے۔

قاری سید صدقات علی: اس ضمن میں میڈیا کوئی خاص کردار ادا نہیں کر رہا۔ نہ صرف پاکستان بلکہ دنیا بھر میں میڈیا بے بس پسا کمانے کے چکر میں ہے۔ کچھ چینلز کام کرتے رہے ہیں لیکن وہ آنے میں ٹھک کے برابر ہیں۔ اس کے علاوہ میڈیا پر ٹیلنٹ کا انتخاب میرٹ کی بنیاد پر بھی نہیں ہوتا جب کہ دینی پروگراموں کے لیے صاحب صلاحیت ہونا ضروری ہے۔ امریکی ٹی وی کی بات کریں تو گزشتہ بائیس برسوں سے میرا پروگرام نشر ہو رہا ہے۔ اس پروگرام کے ذریعے پوری دنیا میں لاکھوں لوگوں نے قرآن پاک پڑھنا سیکھا ہے۔ میرا خیال ہے کہ اس طرح کے اور پروگرام بھی نشر کیے جانے چاہیے۔

شیف انجیل: کیا آپ سمجھتے ہیں کہ لغت خوانی اور تلاوت قرآن پاک کے فروغ کے لیے ہماری حکومت مناسب اقدامات کر رہی ہے؟

قاری سید صدقات علی: قرآن پاک کو باقاعدہ مشن کے طور پر پروموت کرنے کی ضرورت ہے جیسا کہ مصر، ایران، کویت، سعودی عرب وغیرہ میں کیا جاتا ہے۔ یہ بھی ایک تلخ حقیقت ہے کہ پاکستان میں تلاوت قرآن پاک کو کبھی ایک نول کے طور پر استعمال کیا جاتا ہے جو کہ میں سمجھتا ہوں کہ اس کی توہین ہے۔ ہمارے سرکاری پروگراموں میں بھی کوشش کی جاتی ہے کہ بس ایک سے دو منٹ کے مختصر دورانیے کی تلاوت کی جائے۔ ایک مرتبہ ترکی کے وزیر اعظم پاکستان آئے ہوئے تھے تو کشترا لاہور نے مجھے کہا کہ وقت چونکہ کم ہے تو لغت پڑھنے کی ضرورت نہیں بس ایک سے دو منٹ کی تلاوت کر دیں۔ یہ پروگرام لائیو تھا اور ترکی کے عوام بھی دیکھ رہے تھے۔ اگر یہ پروگرام ترکی میں ہوتا تو وہاں کم از کم بھی مجھ سے تیس منٹ کی تلاوت کی جاتی ہے۔ ہمارے ہاں تلاوت قرآن پاک کو سب سے کم وقت دیا جاتا ہے جب کہ باقی پروگرام معمول کے مطابق جاری رہتے ہیں۔

شیف انجیل: آپ نے قرآن پاک کے پیغام کو دنیا بھر میں پہنچایا ہے، اس ضمن میں مزید کیا کر رہے ہیں؟

قاری سید صدقات علی: میرا مشن ہے کہ قرآن پاک کا جتنی بھی زبانوں میں ترجمہ کیا گیا ہے وہ سب لٹ اپ کروں۔ بہت سی زبانوں میں ترجمہ مل چکا ہے۔ ابھی حال ہی میں ہسپانوی زبان میں ترجمہ لٹ اپ کیا ہے جو کہ پہلے سے نہیں تھا۔ یہ تمام آڈیو میں دستیاب ہیں تاکہ اللہ کا کلام زیادہ سے زیادہ لوگوں تک پہنچ سکے۔ آپ کام کاج کرتے ہوئے حتیٰ کہ ڈرائیونگ کرتے ہوئے بھی ایم پی ٹھری میں یہ ترجمہ سن سکتے ہیں۔ اس کے علاوہ میری خواہش ہے کہ پاکستان میں بھی قرأت کے مقابلے منعقد کروائے جائیں۔ سعودی عرب، کویت، وٹنی، ایران، لیبیا، مصر، انڈونیشیا، ملائیشیا میں قرأت کے مقابلے اور باقاعدہ ورلڈ کپ فار قرأت منعقد کیے جاتے ہیں۔ ایسے پروگرام یہاں بھی ہونے چاہیے۔

شیف انجیل: آپ کے پسندیدہ قاری کون ہیں؟

قاری سید صدقات علی: شیخ عبدالباقی عبدالمعد، شیخ محمد الصدوق، الشناوی، شیخ محمود علی الہنا، ابو الحسن شامی، شیخ عبداللہ۔ مصر سے تھے اور میرے استاد بھی رہے۔ میں نے مصر جا کر ان سے سیکھا۔ پوری دنیا میں جس شخص نے قرأت میں سب سے زیادہ شہرت حاصل کی وہ عبدالباقی تھے۔ ان سے زیادہ مقبول عام قاری کوئی نہیں۔ دنیا میں سب سے بہتر قرآن پاک پڑھنے والے لوگ اس وقت مصر میں ہیں۔

شیف انجیل: یوٹیوب پر پابندی کے بارے میں آپ کا کیا خیال ہے؟



# برج جوزا



عالمی ماہر  
alayah.nazir@yahoo.com  
Aliyah Nazir

22 مئی تا 21 جون

## خواب پورے ہونے کے امکانات روشن ہیں

### مشہور شخصیات

محترمہ سیدہ نظیر بھٹو (مرحوم)، جارج ٹیٹ، وسیم اکرم، یوسف رضا گیلانی، بروک شیلڈ، تقاس ایڈلسن، ملکہ کٹوریہ، انجلیکا جولی، شاپا شمش، سبیل دت۔

### خصوصیات

برج جوزا کا حاکم سیارہ عطارد و ہوشیار، تیز فہم، ہر فن مولا، ذہین، صاحب علم، غیر مستقل مزاج، تغیر پذیر اور اعلیٰ ذہنیت سے منسوب ہے۔ جوزا افراد کو "intellectual class" کہا جاتا ہے، یہی وجہ ہے کہ انھیں دوسروں میں ذہانت سے زیادہ کوئی چیز متاثر نہیں کرتی۔ یہ خوش رہنے اور دوسروں کو بھی ایسا ہی دیکھنا پسند کرتے ہیں۔ مصروفیت کے باوجود دوسروں کو نہیں بھولتے۔ آزادی و ظہار ان کے لیے بہت ضروری ہے کیوں کہ یہ اس کے بغیر نہیں رہ سکتے۔ ان کا سب سے بڑا مسئلہ خود کو عقل کل کہنا ہے جو انھیں شدید ترین احساس برتری کا شکار کر دیتا ہے۔ نظر انداز کیا جانا ان کی برداشت سے باہر ہے۔

جوزا افراد کی خاص پہچان ان کی آنکھیں ہیں جنھیں یہ چند سیکنڈ سے زیادہ کسی چیز پر مرکوز نہیں رکھ سکتے اور وہ تیزی سے گھومتی اور مختلف النوع خیالات سے چلتی رہتی ہیں۔ یہ نہ صرف اپنی زندگی کا بیشتر حصہ جوان، خوبصورت اور زندہ دل رہتے ہیں بلکہ بڑھاپے میں بھی ان کی گفتگو میں کمی نہیں آتی۔ چالاک، پھر تیلے اور ذہین ہونے کے باعث دوسروں کو بڑے آرام سے اپنے دام میں لے آتے ہیں۔ ان کی شخصیت میں ایک عجیب سا حرم موجود ہوتا ہے، یہ انھوں میں کچھ کا کچھ دکھانے پر قادر ہوتے ہیں۔

جوزا افراد بچپن ہی سے وضع داری اور دکھ کھاؤ کا خیال رکھتے ہیں۔ ہر چیز کو بڑے غور سے دیکھتے اور خوب سوال کرتے ہیں۔ دل کے بہت اچھے اور دوست نواز بلکہ دوست پرست ہوتے ہیں۔ یہ بے حد جدت پسند ہوتے ہیں۔ صرف ایک خوبصورت بات ہی انھیں بہروں خوش رکھ سکتی ہے۔ ان کی شخصیت کی سب سے اہم بات ان کا دہرا پن ہے جو دوسروں کو غمزدگی کے رکھتا ہے۔

## اگلے بارہ ماہ

مجموعی طور پر آپ کے لیے break away وقت ہے۔ آپ کی کوشش اور ہمت پر منحصر ہے کہ آپ کتنا حاصل کر سکتے ہیں۔ اپنے لیے حد مقرر نہ کریں۔ اپنی اذانیں بھریں کیوں کہ خواب پورے ہونے کے امکانات روشن ہیں۔

یہ دن ان جوزا افراد کے لیے بہترین ثابت ہو سکتے ہیں جو تعلیم، لکھائی، پڑھائی، صحافت، وکالت یا کمپیوٹنگ کی فیلڈ سے وابستہ ہیں۔ ان شعبوں سے وابستہ جوزا افراد بہت بڑی کامیابی حاصل کر سکیں گے۔ آپ کے وہ پروپوزیشنس کامیابی سے آسنا رہوں گے جو عرصہ دراز سے ناکامی کا منہ دیکھ رہے تھے۔ البتہ آپ کو چند باتوں کا احیاء رکھنا ہو گا جن میں "تاخیر" سرفہرست ہے۔

کچھ عرصے پہلے ہی چلتا رہے گا، یعنی ہر کام ایک پیپڈ بریک کے بعد رفتار پکڑے گا۔

اگلے بارہ ماہ دوسری اہم اعتبار آپ کو اپنی دستاویزات اور دستخط شدہ کاغذات کے حوالے سے کرنی ہے۔ ہو سکتا ہے کہ آپ سے کچھ ایسے کاغذات پر دستخط کرنے کو کہا جائے جن میں آپ کے لیے کوئی خطرہ ہو۔ لکھے ہوئے برلف کو دھیان سے پڑھنا ہوگا۔ اگر آپ خود بھی کوئی کنٹریکٹ یا ڈرافٹ لکھوا رہے تو اسے دوبار پڑھ لیں۔ دوسرے لفظوں میں آپ الفاظ کے ہیر پھیر کا شکار ہو سکتے ہیں۔ الفاظ اور ایدہ اوشار کو آہنی سسٹم سے توجہ چاہیے۔

آپ کے لیے اگلے بارہ ماہ نئے آغاز اور نئی منزلوں کے ہیں۔ ایسا محسوس ہوتا ہے کہ آپ کو دوسری اننگ کھیلنے کا موقع مل رہا ہے۔ ایسا کم ہی ہوتا ہے کہ زندگی کسی کو ایک بار پھر موقع دے۔ یوں لگتا ہے جیسے آپ کی زندگی نے آپ کو کئی لفظوں میں "Retake" کیا ہو۔ اس موقع کو گنوا بیے گا مت۔ آنے والے دنوں میں آپ ماضی میں کی گئی غلطیوں کا ازالہ کر سکتے ہیں۔ جوزا افراد کے لیے ماضی کو بھول کر آگے بڑھ جانا بہت آسان ہوتا ہے، اس لیے میرا مشورہ یہ ہے کہ 2014ء کے جولائی کے بعد مزید کمر مت دیکھیے گا۔ آپ اپنی زندگی نئے سرے سے ترتیب دیں گے اور اس بار اس دوز میں کامیابی آپ ہی کی ہوگی۔

اگلے بارہ ماہ میں آپ کی زندگی کے تقریباً تمام ہی علاقوں میں خاطر خواہ تبدیلی دکھائی دیتی ہے۔ پچھلے بارہ ماہ میں آپ کی زندگی میں جو بھی حالات رہے، ان کے مطابق اب آنے والے مہینوں میں آپ زندگی میں سہل ہو جائیں گے۔ وہ تمام جوزا افراد جو ابھی تک زندگی میں سہل نہیں تھے یا راستے کی تلاش میں تھے، اب اپنا مقام حاصل کر سکیں گے۔

ہر طرح کی رکاوٹ دور ہوگی۔ خاص طور پر اگر آپ کی زندگی میں رنگ، خوشی اور دلچسپی کی کمی تھی تو اب ایسے حالات میسر آئیں گے کہ آپ ہر کی اور خواہش پوری کر سکیں گے۔

Available Now



آپ کے خواب...  
تعبیر اور حقیقت

Digest.pk



# آپ کے سستا رہے کیا کہتے ہیں؟



آپ کیلئے کون سا سال مہینہ دن بہتر رہے گا؟ محبت، دولت اور دیگر معاملات میں کب کامیابی ملے گی؟ معروف ماہر فلکیات روحانی اسکا روجیم **سید محمد علی قادری** سے راہنمائی حاصل کریں۔ اسکے علاوہ قادری صاحب آپ کے دنیاوی مسائل کا حل قرآنی آیات اور اسماء الحسنی سے پیش کرتے ہیں۔

**سید محمد علی قادری**

..... کیا بابا جانی! آج سے 3 سال قبل بذریعہ email رابطہ کیا تھا میری اپنے بچا زاد سے منگنی ہوئی تھی میں اپنے ماموں زاد سے پیار کرتی تھی اور ان سے ہماری دشمنی بھی تھی آپ سے رابطہ ہونے پر آپ نے لوح تحریر محبت بنا کر دی الحمد للہ لوح اور وظائف کی برکت سے میرے بچا نے میری منگنی ختم کر دی اور اس کے ایک ماہ بعد ماموں کے گھر سے رشتہ آگیا تھا الحمد للہ وہاں میری شادی بھی ہو گئی، اور اب میں 2 مارچ کو بیٹے کی پیدائش سے فارغ ہوئی ہوں آپ سے گزارش ہے کہ اس کا کیا نام رکھوں؟ (ش. ق. - جتہ پانی، کشمیر)

..... شکریہ اللہ کا کہ اس نے آپ کی سنی اللہ آپ کو ہمیشہ خوش رکھے (آمین) اپنے بچے کا نام دلا اور رکھیں۔

..... کیا پروفیسر صاحب! میں نے آپ سے 7 ماہ قبل بائو کے لئے لوح غنی لی تھی 2 بار دینی ختم کئے اب جا کر میرا ایک بڑا بائو کھلا ہے قرآن پڑھ رہی اور بیٹی کی شادی کا سامان بھی تیار کر لیا جزاک اللہ قادری صاحب۔ اب لوح کا کیا کروں؟ (شوکت - کرہ زلائی، لہ)۔

..... کیا بابا لوح کو پاک پہنچے پانی میں غصہ اکرادیں۔

..... کیا قادری صاحب! میرے شوہر ڈاکٹر ہیں میری لاکھ خدمت کے باوجود انہوں نے ایک نرس سے شادی کرنے کی قسم کھا رکھی تھی ان کی تنہائی کی غلطی کی وجہ سے وہ ان کو بیک میل کرنے لگی تھی، آپ سے فون پر رابطہ ہونے پر آپ نے لوح خاتمہ بنا کر دی الحمد للہ وظیفے کے دوران ہی وہ لڑکی میرے شوہر سے بدظن ہو گئی اور اس نے ملازمت چھوڑ دی جس کی وجہ سے میرے شوہر کی حالت پاگلوں سی ہو گئی پھر آپ سے درخواست کرنے پر آپ نے دھوئی کا مل کیا جس کے بعد میرے شوہر کا رویہ مجھ سے بہت اچھا ہو گیا، اب مزید کیا کروں؟ (ن. ر. - مظفر گڑھ - پنجاب)

..... کیا قرآن پاک میں ہے "وَلِلّٰهِ الْاَنۡسَاۡمُ الْاَخۡسَاۡ" لَافِغُوۡہُ بَہَا یعنی دوہری قسم کھائی ہے، اسی لئے جب کوئی ہم سے رابطہ کرنے والا گارنٹی مانگتا ہے تو ہمیں یہ بات بڑی معیوب لگتی ہے کہ اللہ کی قسم کے بعد ہماری گارنٹی کی کیا گنجائش؟ بہر حال آپ لوح ٹھنڈی کروادیں۔

..... کیا قادری بابا! میں نے 9 ماہ قبل آپ سے رابطہ کیا تھا آپ نے مجھے خونی بواہر کے لئے لوح شفا اور دم کیا ہوا عہد عنائت کیا تھا الحمد للہ 3 ماہ کے باقاعدہ علاج سے میں اب اپنے آپ کو صحت مند پاتا ہوں اور آپ نے میری بہن کو مونہ پانے کے لئے ٹوم کپسول دیئے تھے ایک ماہ کے استعمال سے وہ بہت فرق محسوس کر رہی ہے، آگے کے لئے کیا حکم ہے؟ (محمد بچل - ڈگری، میرپور خاص)

**ہدایات :-** لوگوں کے مسائل کے سننے کا وقت صبح 11 سے شام 6 بجے تک کا ہے، بروز جمعہ المبارک چھٹی ہوتی ہے، ان اوقات کے علاوہ معمولات کا وقت ہے، ان اوقات کے علاوہ اگر مسائل بیان کرنا ضروری ہو تو بذریعہ email رابطہ کریں۔ نماز کے اوقات میں فون کرنے سے گریز کریں۔ (اوپر درج کئے گئے سوالات کے جوابات میں دیئے جانے والے وظائف نام اور کیفیات کے حساب سے ہوتے ہیں، لہذا انہیں بطور پروا نافذ کرنے کی بجائے فون پر رہنمائی ضروری ہے)

**نوٹ :-** اگر خط لکھ کر مسئلہ بیان کرنا ہو تو خط لکھتے وقت اپنا مکمل نام اپنی والدہ کا نام اور تاریخ پیدائش ضرور لکھیں، خط کے ساتھ جوابی لفافہ بھی رواںہ کریں۔

رابطہ کیلئے پتہ :- **سید محمد علی قادری** A-911، بیکسٹر 11، نارتھ کراچی، بالقابل نارتھ کراچی ٹیلی فون ایکسچینج، کراچی۔ پوسٹ کوڈ 75850

email address:- mashaal.rah@gmail.com ..... nasaaleraah@gmail.com

Mobile:- 0333-2254335 ..... 021-36085397





## اسد Leo

(24 جولائی 23 اگست)  
ان دنوں ضروری ہے کہ آپ اپنے کمپیوٹر  
ڈیٹا کا بیک اپ تیار کریں۔ اس ماہ کچھ ایسے دن بھی آسکتے ہیں جب  
آپ کی ضروری مشینری  
اچانک دغا دے جائے۔  
اس لیے فلیش ڈرائیو بویا



نے "جو" اور "جیسے" چاہا ہو گا وہ ویسے ہی آپ کی نظروں کے سامنے ہوتا  
چلا جائے گا۔ رومانس کے حوالے سے بھی حالات خاصے دلچسپ اور  
متاثر کن نظر آتے ہیں۔ 2014 کا یہ وہ



مہینا ہے کہ جب آپ کو دوسروں کی بے  
حد توجہ حاصل ہوگی۔ جون جولائی میں  
جب ساری دنیا گرمی سے نہ حال ہوگی،  
آپ نہایت خوش دلی سے انجوائے  
کرتے ہوں گے۔ اگر آپ نے کسی کو  
متاثر کرنا ہے تو ان وہ ماہ میں آپ کو  
موقع ملے گا کیوں کہ یہاں آپ بے حد متاثر کن دکھائی دے  
رہے ہیں۔ لوگ آپ کو "ٹاں" نہیں کہہ سکیں گے۔ آپ اپنے  
باس، دوستوں یا پھر جس سے بھی  
چاہتا اپنی بات منوان سکتے ہیں۔  
یہ موقع دوبارہ پھر سال بعد آئے  
گا۔



## سرطان Cancer

(22 جون 23 جولائی)

جون کے پہلے تین ہفتے رومانس کے حوالے سے خاصے دلچسپ  
ہیں۔ ہو سکتا ہے کہ کوئی دوست، دوست سے بڑھ کر کچھ ہو جائے۔



بہر حال آپ کے لیے دوستی اور  
محبت میں کنفیوژن پیدا ہو سکتی  
ہے۔ گرمی کے یہ دن آپ کے  
لیے آغاز محبت کے یادگار دن  
بھی ثابت ہو سکتے ہیں۔ اگر  
آپ کی زندگی میں پہلے سے  
محبت موجود ہے تو پھر یہ دن  
محبت کے مزید مضبوط ہونے  
کے ہیں۔

دراصل ان دنوں آپ

cloud nine پر دکھائی دے رہے ہیں۔ اس ماہ اپنے کسی بھی خراب  
یا خیال کو نظر انداز مت کیجیے گا۔ خیالات اور پیغامات کا یہ سلسلہ کسی  
اور فریکوئنسی کا دکھائی دے رہا ہے۔

اس ماہ 27 جون کے آس پاس نیا چاند طلوع ہوگا۔ یہ وقت برج  
سرطان والوں کے لیے اہم ہے کیوں کہ چاند اس ماہ آپ کے اپنے  
برج یعنی سرطان میں طلوع ہوگا۔ ایسا سال میں صرف ایک بار ہی ہوتا  
ہے۔ آپ کے لیے طلوع قمر کا وقت عبادت اور غواہشوں کو اہل پر والے  
کے سپرد کرنے کا ہے۔ اگلے چھ ماہ میں آپ کو ایسے مواقع مل سکتے ہیں  
جن سے آپ کی دعا پوری ہو سکے۔



## حمل Aries

(21 مارچ 20 اپریل)

اس ماہ آپ کو اپنے گھریلو معاملات کے  
بارے میں رویہ تبدیل کرنا ہوگا۔ حالات کچھ  
ایسے دکھائی دیتے ہیں جیسے سب اپنی اپنی بول رہے ہیں اور کوئی کسی کی  
فہمیاں نہ پڑا رہا۔ اصل تو یہی صرف بولنے والوں کا برج، اس لیے اصل  
افراد کے لیے ایسی صورت حال ذرا مشکل ثابت ہوتی ہے۔ بہر حال  
آپ کو برداشت کرنا ہوگا۔ ایسے حالات جہاں سب بولنے پر توجہ دے  
رہے ہوں اور سننے کی کوشش نہ کریں، وہاں نتیجتاً غلط فہمیاں پیدا ہو جاتی  
ہیں۔

آپ کی زندگی کا منظر بھی کچھ ایسا ہی ہے۔ چاروں جانب غلط  
فہمیاں، ناراضیاں اور گلے شکوے ہیں۔ ان گھریلو حالات میں بہتر  
ہوگا کہ آپ منصف کا کردار ادا کریں۔ سب کی بات سنیں بلکہ سمجھنے کی  
کوشش کریں کہ دوسرے کیا کہنا چاہ رہے ہیں۔ "کہنے اور سمجھنے کا فرق"  
بھی آج کل آپ کی زندگی میں اہمیت اختیار کرنا چاہا ہے۔ جون کا پورا  
مہینا غصہ، اشریت، پی کر گزاریں کیوں کہ آپ نے بہت سے لوگوں کو  
سمجھتا ہے۔ گھریلو محاذ پر امن اور صلح کے قیام کے لیے دوسروں کو سمجھنا  
ضروری ہے۔ اس ماہ ہو سکتا ہے کہ آپ کی فیملی میں کسی نئے رکن کا  
اضافہ ہو یا اس کے متعلق کوئی "خاص" خبر موصول ہو۔

## ثور Taurus

(21 اپریل 20 مئی)

یہ دن ایسے ہیں کہ جب آپ کو اپنی زندگی  
کے ہر جہاز کا از سر نو تجزیہ کرنا ہوگا۔ کوشش کریں  
کہ کوئی نیا کام شروع نہ کیا جائے۔ آپ کو ذہنی، جسمانی اور روحانی لحاظ  
سے سکون، آسائش اور غور و فکر کرنے کی ضرورت ہے۔

ان دنوں کوئی سفر نہ کیا جائے تو بہتر ہوگا۔ کسی ایک مقام پر خود کو  
مقیم کر لیں اور گرمی کا یہ مہینا ایسے گزاریں جیسے کوئی جوبی مراقبہ کرتا ہو  
اور گرجن سمجھتا ہو۔ جی ہاں! آپ کو گرجن کھانی ہیں۔ وہ معاملات  
جن پر آپ کو غور و فکر کرنا اور ذہنی حقائق کے مطابق تجزیہ کرنا ہے، ان  
میں آپ کے معاشی اور سرمایہ کاری کے منصوبے سر فہرست ہیں۔ کسی  
بھی نئی سرمایہ کاری یا ہم سے پہلے اچھی طرح سوچ سمجھ لیں۔ اول تو یہ  
کام یکم جولائی تک ملتوی کر دیں اور اگر نہ کر سکیں تو کوئی بھی فیصلہ کرنے  
سے پہلے کم از کم کسی ماہر دوست سے مشورہ ضرور کریں۔

ان دنوں کی ایک اور اہم بات آپ کے ظاہری اور باطنی حسن میں  
اضافہ ہے۔ لوگ آپ کی طرف بے حد متوجہ ہوں گے اور غور کریں گے  
کہ آخر یہ کیسی نئی تبدیلی ہے۔ خیر اس تبدیلی کا اندازہ آپ کو بھی  
جون 2014 میں ہوگا۔



## جوزا Gemini

(21 مئی 21 جون)

ان دنوں آپ کو کئی بھولی بھری باتیں یاد  
آئیں گی۔ کئی خواب جو آپ کو دیکھ کر بھول چکے  
تھے، شاید حقیقت کا روپ دھار کر آپ کے سامنے آ جائیں گے۔ آپ  
کا ذہن کچھ ایسی فریکوئنسی سے چل رہا ہے کہ آپ جو بھی رٹی کال کرتا  
چاہیں، کر سکتے ہیں۔ اس کے لیے غور و فکر بھی فائدہ مند رہے گا۔ ماہ  
جون کی کچھ شامیں بے حد یادگار دکھائی دے رہی ہیں کہ جب آپ

# جون 2014

ٹایو کارڈز کے حوالے سے

آپ بے حد متاثر کن دکھائی دے رہے ہیں



تمام ہرج کے لیے یہ مہینا کیونکیٹھن کے  
مسائل کا ہے۔ چاروں جانب غلط فہمیاں،  
انظار مشن کنج اور ناراضیاں دکھائی دے رہی  
ہیں۔ ضروری ہے کہ کہنے اور سمجھنے میں دھیان  
رکھیں۔ سب سے خاص بات یہ کہ اپنے کمپیوٹر  
اور ڈیٹا کا بیک اپ رکھیں کیوں کہ تمام مشینری  
دغا دے سکتی ہے۔



بارڈ ڈرائیو سب کا بیک  
اپ ہونا چاہیے۔ اپنی  
گازی نیز گھر میں بجلی

کے آلات وغیرہ کا بھی خیال رکھیں۔ دراصل آپ کی زندگی میں  
موجود انکینرو تک مشینری آپ کو دغا دے سکتی ہے۔  
یہ ماہ آپ کے لیے دوستوں اور ساتھی ورکرز کی اسپورٹ کا بھی ہے۔

Digest.pk





عالیہ نذیر  
aliyah.nazir@yahoo.com  
Aliyah Nazir

لوگ انجانے میں ہی آپ کی جانب متوجہ ہوں گے۔ اس ماہ امکان ہے کہ پرانے دوستوں سے اچانک ملاقات ہو جائے۔ واصل ان دنوں آپ کے ماضی کی کتاب کھلی جب کہ اس کتاب میں موجود اہم لوگ آپ سے سرراہ ملتے دکھائی دیتے ہیں۔ اس ماہ آپ خاصے سرگرم اور مثبت دکھائی دے رہے ہیں۔



سنبھلہ  
Virgo  
(24 اگست تا 23 ستمبر)

اس ماہ یاد رہے کہ ہر بات، پیغام اور ہر طرح کی کیونیکیشن کو نہایت صاف لفظوں میں بیان اور وصول کرنا ضروری ہے۔ جو بھی ابہام رہ گیا وہ آگے چل کر پریشانی کا باعث بن سکتا ہے۔ آپ کے سامنے دوستوں اور قریبی لوگوں کے حوالے سے ایک ایسا مسئلہ آئے گا جس کے بارے میں آپ کا خیال تھا کہ وہ حل ہو چکا ہے۔ آپ کو یہ دیکھ کر خاصی حیرت ہوگی کہ وہ مسئلہ تو جوں کا توں ہے۔ اسے نظر انداز کرنے سے بہتر ہے کہ آپ ابھی سے اس کے بارے میں سوچ بچار کر لیں۔ اس ماہ بھی لگتا ہے کہ جو مسائل آپ اپنی دانست میں سلجھائیں گے وہ کچھ عرصے بعد آپ کو "جون کے توں" ملیں گے۔ جون سے لے کر نومبر تک آپ کو ہر معاملے پر دھند چھائی دکھائی دے گی۔ کچھ عجیب اور کنفیوژ کروینے والی کیفیات ہیں۔ خاص کر کچھ اہم رشتے دار اس سے متاثر ہو رہے ہیں یا ان کا باعث بن رہے ہیں۔ ان مسائل کو اپنی ذہانت سے حل کرتے جائیں۔ یہ مسئلہ آپ کا نہیں بلکہ آپ کے ستاروں کا ہے۔



## میزان Libra

(24 ستمبر تا 23 اکتوبر)



یہ ماہ آپ کے شعبے اور کیریئر کے حوالے سے بے حد اہم ہے۔ بہتر ہوگا کہ طویل گفتگو اور بحث مباحثہ کریں۔ ویسے بھی یہ ماہ آپ کی کیونیکیشن کے کمزور اور مثبت دونوں پہلو واضح کرے گا۔ اس سلسلے میں اگر آپ اپنی اصلاح کرنا چاہتے ہیں تو یہ موقع اس ماہ کے وسط میں ملے گا یعنی چاند کی 13، 14 اور 15 تاریخوں کے قریب۔ انہی دنوں آپ پر واضح ہوگا کہ آپ اپنے دلائل سے دوسروں کو کس حد تک مائل کر سکتے ہیں، یعنی آپ کو سیکھنے کا سنہری موقع ملے گا۔ آپ کا جو بھی مقصد ہے اسے جلی حروف میں کہیں لکھ لیں اور اس پر کام شروع کر دیں کیوں کہ اگلے چھ ماہ میں آپ کو اپنے اس مقصد کو پورا کرنے کے مواقع ملتے دکھائی دے رہے ہیں۔ اگلے دو ماہ آپ کے لیے خاصے تیز رفتار اور توانائی سے بھرپور ہیں۔ آپ کتاب بھی کام کریں، فحش کا احساس تک نہیں ہوگا لہذا جتنے زکے ہوئے کام مکمل کرنا چاہتے ہیں، کر لیں۔



## عقرب Scorpio

(24 اکتوبر تا 22 نومبر)

اس ماہ سے اور اہم پروڈیجس شروع کرنے سے گریز کریں۔ ویسے تو کوئی بھی کام کسی بھی وقت مدد، خیرات و سہ کر کیا جاسکتا ہے لیکن فرق اتنا ہے کہ دن کی روشنی میں سب واضح ہوتا ہے اور رات کی تاریکی میں سب کچھ پراسرار اور چھپا ہوا ہوتا ہے۔ اس ماہ آپ پر ایک حقیقت واضح ہوگی جس کا تعلق آپ کی معاشی صورت حال سے ہوگا۔ وہ عقرب افراد جو سفر کرنا چاہتے ہیں یا جن کے سفر میں رکاوٹیں تھیں، امکان ہے کہ رکاوٹیں دور ہو کر اب سفر شروع ہو سکے گا۔ ان دنوں عقرب افراد اسرار، علوم، روحانیت اور ان دیکھی طاقتوں میں کچھ نیا یاد دلچسپی لے رہے ہیں، جیسے آپ نے ذہن میں ارادہ کر لیا ہو کہ ان دنیاؤں کو بھی تجربہ کرنا ہے۔ ان دنوں بے حد ضروری ہے کہ تمام باکمل کام مکمل کریں کیوں کہ آنے والے دنوں میں آپ کی مصروفیت بے حد بڑھ سکتی ہے۔



## قوس Sagittarius

(23 نومبر تا 22 دسمبر)

اس ماہ آپ کو اپنی مالی شراکت داری اور مشترکہ اکاؤنٹس کا خیال رکھنا ہوگا۔ امکان ہے کہ زندگی کے جن علاقوں میں آپ پائزنرپ سے کام کر رہے ہیں وہاں کچھ غلط فہمیاں یا الجھن پیدا ہو جائے۔ یہ بات ذہن میں بیٹھائیں کہ اگلے دو ماہ آپ نے کوئی بھی کام نہ زبانی نہیں کرنا۔ ہر بات بہت صاف لفظوں میں ہونی چاہیے اور ہر کام کا پیچہ درک مکمل ہونا چاہیے۔ آپ فی الوقت کسی سے دھوکا کھا سکتے ہیں، خاص طور پر مالی شراکت داری میں۔ بظاہر سب کچھ معمول کے مطابق ٹارمل چلتا رہے گا۔ ان دنوں آپ اپنی صحت پر توجہ دیں گے۔ گرمی کے اس شدید مہینے میں جب لوگ گھروں سے باہر نہیں نکلتے، آپ جو گنگلے اور ورزش کرتے دکھائی دے رہے ہیں۔ محبت کے معاملات میں

جو دوریاں اور مجبوریاں تھیں، اب خود ہی دور ہو جائیں گی۔

## جَدی Capricorn

(23 دسمبر تا 20 جنوری)



اس ماہ آپ کو اپنی توجہ اپنے پائزنرپ اور معاہدوں پر مرکوز رکھنا ہوگی۔ واصل یہاں مسئلہ آپ کے کہنے اور دوسروں کے سمجھنے کا ہے۔ لفظوں کی ادائیگی میں کوئی ابہام نہ آنے دیں اور یہی اصول سننے میں بھی اپنائیں۔ اگر کوئی بات سمجھ نہیں آئی تو بار بار پوچھیں، جب تک آپ صحیح طور پر سمجھ نہ لیں۔ اس ماہ آپ کی کاروباری زندگی اور ملازمت میں بھی اتار چڑھاؤ دکھائی دیتا ہے۔ آپ اپنی ساتھی و سرکار کے ساتھ زیادہ میل جول کرتے نظر آ رہے ہیں۔ وہ جدی افراد جن کا کام لکھنے، ریسرچ کرنے یا تخلیقی صلاحیتوں سے متعلق ہے، ان کے لیے یہ مہینہ بہت زبردست ہے۔ کسی طرح کا پیچہ درک بے حد آسانی سے مکمل ہو جائے گا، البتہ آپ کے قریبی ساتھی بلاوجہ گلے شکوے کرتے نظر آتے ہیں۔



## دلو Aquarius

(21 جنوری تا 19 فروری)

اس ماہ آپ جو بھی قدم اٹھائیں گے، اس میں آپ کے والدین، بزرگ اور گھر والے کسی نہ کسی طرح شامل ہوں گے، لہذا دھیان رہے۔ آپ کے کیریئر یا ملازمت کے کچھ معاملات ایک بار پھر سر اٹھائیں گے۔ یہ وہ معاملات ہیں جن میں آپ اپنی دانست میں حل کر چکے تھے۔ آپ کو یقیناً حیرانی تو ہوگی لیکن یہ معاملہ ایک بار پھر سے نئے سرے سے حل کیا جائے گا۔ کوئی ایسا شخص یا دوست جو کبھی آپ کے قریب رہا ہو، اس ماہ آپ سے دوبارہ رابطہ کرے گا۔

اس ماہ دوستوں سے معمول سے زیادہ ملاقاتیں ہوں گی اور ان میں آپ کو کئی طرح کی نئی معلومات حاصل ہوں گی۔ یہ مہینہ نئے کام کے حوالے سے خاصا سازگار ہے۔ اگر آپ اپنے کام میں کچھ نیا متعارف کروانا چاہتے یا نئے سرے سے کام کی تلاش میں ہیں تو پھر یہ مہینہ آپ کے لیے بہترین ہے۔



## حوت Pisces

(20 فروری تا 20 مارچ)

اس ماہ آپ کو اپنے موڈ اور مزاج کو ٹارمل رکھنا ہوگا۔ اس کے لیے ضروری ہے کہ ہر معاملے کو وسیع تناظر میں دیکھیں اور دوسروں کے نقطہ نظر کو بھی سامنے رکھیں۔ واصل یہ مہینہ ایسا ہے کہ جہاں آپ کو اپنی زندگی میں موجود تمام محبتوں کا جائزہ لینا ہوگا۔ کس سے آپ کو کتنا پیار ہے اور کیوں ہے؟ آپ ان کے لیے کیا کر رہے ہیں؟ ان سب معاملات پر نظر ثانی کریں۔ ہو سکتا ہے کہ آپ کہیں انصاف نہ کر پارہے ہوں۔ کسی ایک کو دوسرے پر بلاوجہ کی فوقیت دے رہے ہوں۔ مثلاً جیسے کوئی فرد والدین کے لیے اولاد کو یا اولاد کے لیے والدین کو نظر انداز کر رہا ہو۔ برحق دار کو اس کا حق ملنا چاہیے اور ساتھ ہی ساتھ آپ کو بھی جوابی محبت اور احساس کی اتنی ہی ضرورت ہے۔ ماضی کی بازگشت بھی شدت سے سنائی دے رہی ہے۔ آپ کے لیے مشورہ یہی ہے کہ آگے بڑھ جائیں۔ وقت ایک سائیں رہتا اور نئی لوٹ کرتا ہے۔

Digest.pk





Digest.pk



# نساء ایکسٹرا گلوئنگ وائٹننگ کریم

ایک منفرد  
فیکشن  
شریٹس  
شو بصورت  
اور حوال  
رنگت کے لئے

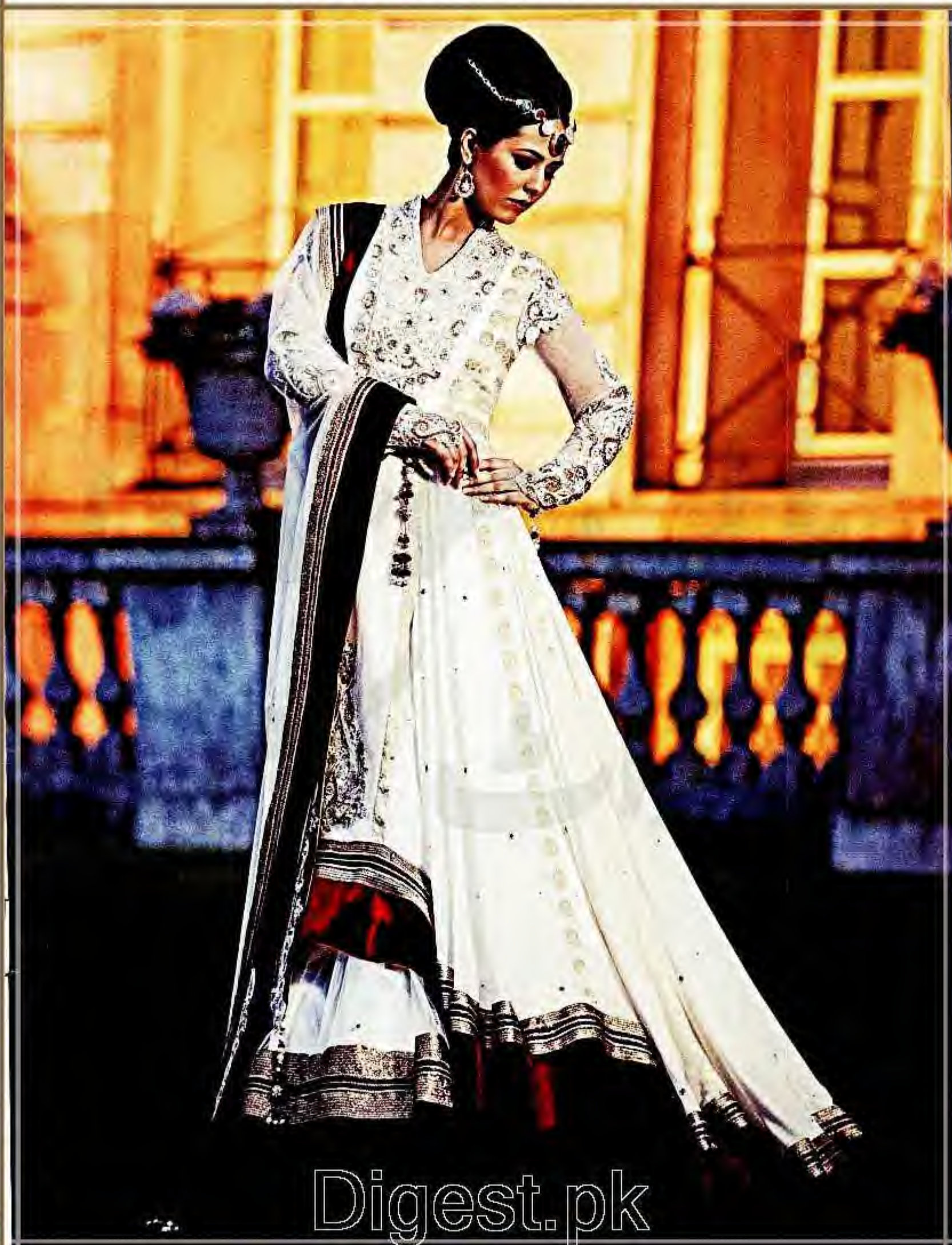


TREND  
INTERNATIONAL  
www.trend.com.pk

ٹینشن نہ لو۔ گورا پن چاہیے  
نساء وائٹننگ کریم لو

Digest.pk





Digest.pk



**STRASS**  
Furniture Polish  
Protects & Cleans

**Give your furniture the extra shine... switch to STRASS**  
STRASS furniture polish cleans, protects and maintains furniture surfaces. It contains anti-dust, dust repelling and Bee wax components making your furniture brighter, harder & long-lasting. STRASS is applicable at all types of glass, wood (light, dark, and matt)

**No Hard Rubbing**  
**No Finger Marks**  
**No Dust Cling**  
What more could you have asked for?  
**Don't delay - get Strass today!**

REPCOM

Email: [usmanix@hotmail.com](mailto:usmanix@hotmail.com)

Digest.pk



9 TIMES the FUN

# HUMSHAKAL



انڈین ٹیلی ویژن کے سپر اسٹار رام کپور، ریشیش لکھ اور سیف علی خان کے ساتھ "ہم شکر" میں ہم کرتے دکھائی دیں گے۔ فلم میں تینوں ہیرو مختلف لوگوں کا روپ دھارے ہوئے ہیں یعنی ہیرو تین کردار ادا کر رہا ہے۔ گوکہ یہ کامیڈی فلم ہے، مگر فلمی پندتوں کے مطابق یہ کامیڈی سے انکشاف و تنگ فلم ہوگی۔ تمنا بھائی، ایشا گپتا اور یاسمینہ تک لیز کا رول پلے کر رہی ہیں۔ فلم کا ٹیٹل ریشیش نے دیا ہے اور ڈائریکشن ساجد علی ہے۔



# CREATURE

وکر مہٹ کی ڈائریکشن میں بننے والی یہ تھری ڈی مونسٹر سائنس فکشن فلم بھی اس ماہ سینما کی رینٹ بننے جارہی ہے۔ فلم میں پاکستانی اداکار عمران محاسن نقوی پاشا پاسو کے ساتھ مرکزی کردار ادا کر رہے ہیں۔ ہالی وڈ موویز میں یہ ان کی پہلی انٹری ہے اور وہ اس فلم کی ریلیز کے لیے کافی پرجوش ہیں۔ Predator اور Jurassic Park کی طرز پر بنائی گئی یہ سائنس فکشن فلم ہے۔

فلم کے ڈائریکٹر کا کہنا ہے کہ اس فلم میں ڈر اور خوف کا ماحول پیدا کرنے کے



# HOLIDAY

کے تھری ڈی اور سونائشی ستیا کی جوڑی سینما سکرین پر کئی مرتبہ اپنا جاو چلا چکی ہے۔ اس ماہ خطروں کے کھڑی اور ڈنک گرل انکیشن سے بھرپور اس مووی میں آنکھ پر خادم ہے جس کا میڈی فلم تو دنیا ہی فلم میں اسپورٹنگ کردار ادا کریں گے۔ یہ فلم 2012ء بننے والی تامل مووی "Thuppakki" کی کاری میک ہے۔ فلم میں آنکھ کے کار اور گوندہ آفیسر جب کہ سونائشی شہنا پاکش جیپیشن اور باسکٹ بال پلیئر کے منظر کردار میں دکھائی دیں گے۔ فلم کا مضمون یہ ہے کہ آدمی آفیسر بھٹی پر ہونے کے باوجود بھی اپنے فرائض ادا کرتا ہے۔ فلم کا میوزک پر تھم نے دیا ہے۔ پروڈکشن ڈونلڈ کنڈارو نا بھائی صاحب نے کیا ہے۔ انڈین انکیشن اسے آرمی گارڈز کی ہے۔

Digest.pk



100<sup>+</sup> DECORATING  
IDEAS



# N.M.FURNISHERS

www.nmfurnishers.co | info@nmfurnishers.co  
UAN: +92-53-111-111-162 | Facebook.com/nm.furnishers

## Digest.pk

■ Gujrat ■ Lahore ■ Islamabad ■ Sialkot ■ Karachi ■ Dubai



# CHANGHONG RUBA

—Creating Easy Life—



	<b>T-Climate Refrigerator:</b> Preserves freshness of food at high temperature (40°C to 50°C)		<b>Rapid Cooling:</b> Super fast and effective cooling in short time
	<b>Tempered Glass Shelves:</b> 5 times more durable		<b>Direct Cooling:</b> Accurate cooling for all food items/compartments
	<b>Energy Saving (A Class):</b> European Standard Certified A Class Product (low energy consumption)		<b>4 STAR Freezer:</b> Maximum cooling upto -24°C in the freezer

Available in 2 Door, 4 Door and Single Door, Direct Cool and Frost Free Models.

Sab Ke Liye Aik  
Smart Choice

Model:  
CHR-DD475



www.changhong.com.pk

Digest.pk

UAN: 111-672-247